**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующая ГУО « Детский сад №5 г. Быхова»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. Буховец**

**1 июня 2024г.**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ**

**НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

**ГУО «Детский сад №5 г. Быхова»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день 1** | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетическая  ценность | | Выход блюд | |
| 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | 13,4 | 14,64 | 4,17 | 3,33 | 6,4 | 6,47 | 125,12 | 110,08 | **150** | **180** |
| Чай с молоком | 2,3 | 2,76 | 1,99 | 2,15 | 8,64 | 9,12 | 77,56 | 92,89 | **150** | **200** |
| Хлебец | 4,65 | 5,98 | 6,35 | 8,16 | 10,45 | 13,43 | 118,06 | 151,79 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **20,35** | **23,38** | **12,51** | **13,64** | **25,49** | **29,02** | **320,74** | **354,76** |  |  |
| **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 0,12 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 1,55 | 1,55 | 44,3 | 44,3 | **100** | **100** |
| Фрукт свежий | 0,52 | 0,52 | 0,46 | 0,46 | 14,63 | 14,63 | 27,9 | 27,9 | **130** | **150** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров | 0,18 | 0,28 | 1,04 | 2,08 | 0,9 | 1,2 | 13,97 | 27,94 | **40** | **50** |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 1,22 | 1,62 | 2,94 | 3,91 | 5,53 | 7,38 | 55,84 | 74,49 | **150/3** | **200/4** |
| Оладьи из печени б/г | 8,12 | 9,37 | 6,33 | 8,46 | 7,9 | 11,05 | 113,67 | 149,14 | **50** | **80** |
| Пюре картофельное | 2,08 | 2,6 | 3,05 | 4 | 9,27 | 12,1 | 76,27 | 99,8 | **100** | **150** |
| Компот из смеси сухофруктов | 0,7 | 0,88 | 0,04 | 0,05 | 22,45 | 23,09 | 85,61 | 97,13 | **150** | **200** |
| Хлебец | 2,64 | 3,3 | 0,48 | 0,6 | 13,36 | 16,7 | 69,6 | 87 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **16,02** | **20,44** | **14,56** | **20,46** | **80,44** | **102,6** | **473,47** | **648,5** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рубленная из цыплят бройлеров б/г | 4,35 | 4,54 | 8,78 | 11,13 | 6,57 | 8,94 | 131,45 | 126,68 | **50** | **70** |
| Кукуруза с морковью, припущенная в соусе б/г | 2,3 | 2,9 | 3,29 | 4,15 | 15,84 | 19,82 | 102,92 | 129,21 | **100** | **130** |
| Какао с молоком |  | 5,8 |  | 6,4 |  | 8 |  | 118 |  | **200** |
| Молоко | 3,46 |  | 4,8 |  | 6 |  | 88,5 |  | **150** |  |
| Хлебец |  | 2,08 |  | 1,36 |  | 1,25 |  | 93,26 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **10,11** | **15,32** | **16,87** | **23,04** | **28,41** | **38,01** | **322,87** | **461** |  |  |
| **Итого за день:** | **44,12.** | **56,78.** | **41,42.** | **53,62.** | **165,5.** | **213,3** | **1192,28.** | **1539,46.** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день 2** | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетическая  ценность | | Выход блюд | |
| 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные б/г |  | 3,32 |  | 5,11 |  | 20,4 |  | 125,5 |  | **130** |
| Макароны с сыром б/г | 4,85 |  | 5,29 |  | 19,87 |  | 147,26 |  | **130** |  |
| Колбаса отварная |  | 3,4 |  | 2,17 |  | 7,03 |  | 78,28 |  | **55** |
| Кофейный напиток | 2,53 | 3,04 | 2,11 | 2,53 | 17,41 | 20,9 | 99,23 | 119,07 | **150** | **200** |
| Хлебец | 4,65 | 5,98 | 6,35 | 8,16 | 10,45 | 13,43 | 118,06 | 151,24 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **12,03** | **15,74** | **13,75** | **17,97** | **47,73** | **61,76** | **364,55** | **474,09** |  |  |
| **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий | 0,52 | 0,64 | 0,52 | 0,64 | 12,74 | 15,68 | 61,1 | 75,2 | **130** | **150** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Ассорти» из парниковых овощей | 0,55 | 1,62 | 0,86 | 1,8 | 12,93 | 17,9 | 45,24 | 56,76 | **40** | **50** |
| Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой со сметаной | 1,3 | 1,74 | 2,95 | 4,02 | 9,01 | 14 | 70,37 | 93,82 | **150/3** | **200/4** |
| Биточки из говядины б/г | 8,44 | 13,5 | 5,38 | 8,61 | 7,9 | 13,63 | 115,41 | 150,89 | **50** | **80** |
| Свекла тушенная | 2,12 | 3,86 | 2,09 | 2,72 | 8,56 | 11,12 | 61,22 | 99,59 | **100** | **150** |
| Хдебец | 2,64 | 3,96 | 0,48 | 0,72 | 13,36 | 20,04 | 69,6 | 154,4 | **20** | **20** |
| Отвар шиповника | 0,45 | 0,61 | 0 | 0 | 2,9 | 5,87 | 39,98 | 58,6 | **150** | **200** |
| **Химический состав:** | **17,58** | **28,31** | **11,76** | **17,87** | **54,66** | **87,56** | **401,82** | **614,06** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с манной крупой б/г | 4,64 | 6,1 | 10,15 | 13,64 | 10,85 | 13,68 | 154,4 | 172,89 | **150** | **180** |
| Кисель из сока | 2,78 | 3,7 | 2,36 | 2,98 | 27,78 | 29,06 | 90 | 120 | **150** | **200** |
| Печенье б/г | 1,07 | 1,6 | 0 | 0 | 15,88 | 23,82 | 64,2 | 96,3 | **7** | **14** |
| **Химический состав:** | **8,49** | **11,4** | **12,51** | **16,62** | **54,48** | **66,56** | **308,6** | **389,19** |  |  |
| **Итого за день:** | **38,62.** | **56,09.** | **38,54.** | **53,1.** | **169,61.** | **231,56.** | **1136,07.** | **15525,54.** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день 3** | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетическая  ценность | | Выход блюд | |
| 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная гречневая | 6,77 | 8,85 | 6,88 | 10,3 | 24,07 | 31,49 | 177,74 | 232,42 | **150** | **180** |
| Чай с молоком | 2,43 | 2,92 | 1,76 | 2,11 | 16,01 | 19,96 | 89,94 | 107,71 | **150** | **200** |
| Хлебец | 2,25 | 2,58 | 3,25 | 3,72 | 17,28 | 19,73 | 106,09 | 121,24 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **11,45** | **13,35** | **11,89** | **16,13** | **57,36** | **70,38** | **373,77** | **461,37** |  |  |
| **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий | 0,52 | 0,8 | 0,52 | 0,8 | 12,74 | 19,6 | 61,1 | 94 | **130** | **150** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком | 0,55 | 0,68 | 3,25 | 4,07 | 1,41 | 1,76 | 40,15 | 50,2 | **40** | **50** |
| Суп картофельный | 3,58 | 4,78 | 3,68 | 4,91 | 12,47 | 16,62 | 97,44 | 129,92 | **150/15** | **200/20** |
| Капуста тушенная б/г | 1,96 | 2,54 | 5,47 | 8,56 | 3,92 | 6,26 | 98,34 | 155,66 | **100** | **150** |
| Котлета из говядины б/г | 6,68 | 10,27 | 7,28 | 9,46 | 10,11 | 13,14 | 118,46 | 153,99 | **50** | **80** |
| Компот из свежих плодов | 0,09 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 19,67 | 23,62 | 80,29 | 96,34 | **150** | **200** |
| Хлебец | 2,64 | 3,96 | 0,48 | 0,72 | 13,36 | 20,04 | 69,6 | 104,4 | **40** | **60** |
| **Химический состав:** | **15,5** | **22,34** | **20,24** | **27,82** | **62,07** | **82,69** | **508,78** | **695,51** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натураьный | 4,71 | 6,6 | 3,51 | 4,65 | 10,9 | 20,47 | 123,4 | 189,24 | **50** | **70** |
| Рагу из овощей б/г | 9,25 | 12,39 | 3,4 | 4,42 | 9,85 |  | 89,08 | 109,3 | **100** | **130** |
| Кефир | 4,23 | 5,64 | 3,75 | 2,82 | 7,1 | 13,5 | 78 | 104 | **150** | **200** |
| **Химический состав:** | **18,19** | **24,63** | **10,66** | **11,89** | **27,85** | **49,23** | **290,48** | **402,54** |  |  |
| **Итого за день:** | **45,66.** | **61,12.** | **43,31.** | **56,64.** | **170,5.** | **227,9.** | **1234,13.** | **1653,42.** |  |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день 4** | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетическая  ценность | | Выход блюд | |
| 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная рисовая | 3,8 |  | 6,19 |  | 12,36 |  | 127,35 |  | **150** |  |
| Каша жидкая молочная рисовая  с изюмм |  | 7,79 |  | 7,38 |  | 19,05 |  | 235,75 |  | **180** |
| Кофейный напиток | 2,43 | 2,92 | 1,76 | 2,11 | 16,01 | 19,16 | 89,94 | 107,71 | **150** | **200** |
| Хлебец | 4,58 | 5,98 | 6,35 | 8,26 | 10,45 | 13,43 | 118,06 | 151,79 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **10,81** | **16,69** | **14,3** | **17,75** | **38,82** | **51,64** | **335,35** | **495,25** |  |  |
| **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий | **0,52** | **0,6** | **0,2** | **0,6** | **2,6** | **3,66** | **25,9** | **29,63** | **130** | **150** |
| Сок | **0,65** | **0,75** | **0,15** | **0,2** | **7,93** | **8,49** | **30** | **34,85** | **100** | **100** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 2,92 | 4,15 | 3,54 | 4,48 | 3,38 | 4,46 | 81 | 104,36 | **40** | **50** |
| Суп картофельный с горохом | 3,4 | 4,54 | 5,0 | 6,67 | 12,74 | 15,3 | 83,8 | 111,74 | **150** | **200** |
| Шницель из говядины б/г | 7,71 | 10,8 | 6,22 | 8,95 | 7,76 | 14,5 | 121,68 | 170,36 | **50** | **80** |
| Морковь тушенная | 3,36 | 3,55 | 4,39 | 5,59 | 13,0 | 17,0 | 96,64 | 114,29 | **100** | **150** |
| Компот из смеси сухофруктов | 0,79 | 1,05 | 0,08 | 0,1 | 17,67 | 22,66 | 68,66 | 105,84 | **150** | **200** |
| Хлебец | 2,64 | 3,92 | 0,48 | 0,6 | 13,36 | 16,7 | 69,6 | 87 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **20,82** | **28,01** | **19,71** | **26,39** | **71,12** | **90,62** | **521,38** | **694,31** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощи в молочном соусе б/г | 2,58 | 4,05 | 2,22 | 4,18 | 6,76 | 9,56 | 101,23 | 141,32 | **100** | **130** |
| Котлета рыбная ( из минтая) б/г | 5,7 | 6,65 | 4,65 | 5,4 | 10,77 | 12,31 | 115,65 | 134,9 | **60** | **70** |
| Чай с сахаром | 0,02 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 6,75 | 8,99 | 27,11 | 36,14 | **150** | **200** |
| **Химический состав:** | **8,3** | **10,73** | **6,88** | **9,59** | **24,28** | **30,86** | **243,99** | **312,36** |  |  |
| **Итого за день:** | **41,1.** | **56,78.** | **40,24.** | **54,13.** | **164,8.** | **215,8.** | **1156,62.** | **1566,42.** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день 5** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | | Жиры (г) | | | | Углеводы (г) | | | | Энергетическая  ценность | | | | Выход блюд | | |
| 1,5-3 | 3-6 | | 1,5-3 | | 3-6 | | 1,5-3 | | 3-6 | | 1,5-3 | | 3-6 | | 1,5-3 | 3-6 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшенная | 4,85 | | 6,72 | | 5,29 | | 7,28 | | 19,87 | | 27,43 | | 147,26 | | 203,23 | **150** | | **180** |
| Чай с молоком | 2,3 | | 3,06 | | 1,99 | | 2,65 | | 12,64 | | 16,8 | | 77,56 | | 103,22 | **150** | | **200** |
| Хлебец | 1,96 | | 3,28 | | 3,79 | | 4,65 | | 16,18 | | 26,76 | | 97,95 | | 163,25 | **20** | | **20** |
| **Химический состав:** | **9,11** | | **13,06** | | **11,07** | | **14,58** | | **48,69** | | **70,99** | | **322,77** | | **469,7** |  | |  |
| **2 Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Фрукт свежий | **1,17** | | **1,35** | | **0,26** | | **0,3** | | **10,53** | | **12,15** | | **55,9** | | **64,5** | **130** | | **150** |
| **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Салат с морской капустой | 0,47 | | 0,6 | | 2,04 | | 2,57 | | 1,39 | | 1,74 | | 26,26 | | 32,83 | **22** | | **44** |
| Борщ с картофелем со сметаной | 1,22 | | 1,62 | | 3,94 | | 3,91 | | 5,53 | | 7,38 | | 60,35 | | 79,49 | **150/3** | | **200/4** |
| Котлеты рубленные из птицы б/г | 8,8 | | 10,07 | | 5,85 | | 6,67 | | 10,77 | | 12,31 | | 132,74 | | 151,7 | **50** | | **70** |
| Картофельное пюре | 1,92 | | 2,9 | | 2,74 | | 4,15 | | 13,19 | | 19,82 | | 85,76 | | 129,21 | **100** | | **150** |
| Отвар шиповника с сахаром | 0,11 | | 0,13 | | 0,11 | | 0,13 | | 16,12 | | 19,35 | | 66,56 | | 79,87 | **150** | | **200** |
| Хлебец | 2,64 | | 3,96 | | 1,32 | | 1,98 | | 13,36 | | 20,04 | | 69,6 | | 104,4 | **20** | | **20** |
| **Химический состав:** | **15,16** | | **19,28** | | **16,16** | | **18,15** | | **58,49** | | **76,89** | | **441,27** | | **577,5** |  | |  |
| **Полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Пудинг из творога запеченный б/г | 11,15 | | 15,35 | | 9,6 | | 19,1 | | 28,85 | | 46,49 | | 173,64 | | 254,12 | **150** | | **180** |
| Молоко | 1,05 | |  | | 1,45 | |  | | 16,4 | |  | | 81 | |  | **150** | |  |
| Какао с молоком |  | | 2,54 | |  | | 1,94 | |  | | 17,73 | |  | | 123,9 |  | | **200** |
| Печенье б/г | 2,08 | | 4,16 | | 0,68 | | 1,02 | | 9,9 | | 14,85 | | 80,2 | | 120,3 | **7** | | **14** |
| **Химический состав:** | **14,28** | | **22,05** | | **11,73** | | **22,06** | | **55,15** | | **79,07** | | **334,84** | | **498,32** |  | |  |
| **Итого за день:** | **39,72.** | | **48,81.** | | **39,22.** | | **55,09.** | | **172,86.** | | **237,1.** | | **1154,78.** | | **1610,02.** |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день 6** | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетическая  ценность | | Выход блюд | |
| 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшенная | 2,64 | 4,04 | 2,34 | 3,56 | 17,04 | 24,34 | 102,4 | 122,88 | **150** | **180** |
| Кофейный напиток | 0,46 | 0,61 | 1,08 | 2,03 | 16,77 | 22,36 | 72,95 | 97,3 | **150** | **200** |
| Хлебец | 1,7 | 2,2 | 3,83 | 4,3 | 12,21 | 16,28 | 80,55 | 140,58 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **4,8** | **6,85** | **7,25** | **9,89** | **46,2** | **62,98** | **255,9** | **360,76** |  |  |
| **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий | **0,48** | **0,8** | **0,48** | **0,8** | **11,76** | **19,6** | **56,4** | **94** | **130** | **150** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров | 1,08 | 1,36 | 3,7 | 4,64 | 2,97 | 3,72 | 49,47 | 61,85 | **40** | **50** |
| Суп картофельный с пшенном | 2,54 | 3,38 | 3,55 | 3,07 | 11,94 | 17,6 | 86,12 | 108,83 | **150/15** | **200/20** |
| Биточки из говядины б/г | 8,12 | 13 | 6,33 | 9,52 | 7,9 | 12,63 | 113,67 | 181,85 | **50** | **80** |
| Капуста тушенная б/г | 1,88 | 2,45 | 6,84 | 8,89 | 13,91 | 18,09 | 128,2 | 166,65 | **100** | **150** |
| Компот из смеси сухофруктов | 0,22 | 0,26 | 0,01 | 0,01 | 16,78 | 18,1 | 68,82 | 82,45 | **150** | **200** |
| Хлебец | 2,64 | 2,97 | 0,48 | 0,54 | 16,36 | 17,28 | 69,6 | 83,3 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **16,48** | **23,42** | **20,91** | **26,67** | **69,9** | **87,42** | **515,88** | **684,93** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Колбаса отварная | 4,02 | 4,02 | 3,6 | 3,6 | 7,89 | 7,89 | 85,6 | 85,6 | **50** | **50** |
| Сложный гарнир | 1,06 | 1,59 | 3,28 | 3,92 | 9,2 | 15,17 | 43,18 | 54,77 | **100** | **150** |
| Сок | 2,1 | 2,8 | 0,15 | 0,2 | 6,0 | 8,2 | 70 | 85,71 | **150** | **200** |
| Хлебец | 2,08 | 2,2 | 0,68 | 1,02 | 9,9 | 14,85 | 54 | 81 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **9,26** | **8,4** | **7,71** | **6,78** | **32,99** | **46,11** | **252,78** | **307,08** |  |  |
| **Итого за день:** | **31,02.** | **39,44.** | **36,35.** | **49,14.** | **160,85.** | **216,11.** | **1080,96.** | **1446,77.** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетическая  ценность | | Выход блюд | |
| 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | 2,17 | 3,01 | 4,9 | 6,75 | 25,25 | 34,88 | 166,4 | 231,09 | **150** | **180** |
| Чай с молоком | 2,43 | 2,92 | 1,76 | 2,11 | 18,,01 | 19,16 | 89,94 | 107,71 | **150** | **200** |
| Хлебец | 4,58 | 5,98 | 6,35 | 8,26 | 10,45 | 13,43 | 118,06 | 151,79 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **9,18** | **11,91** | **13,01** | **17,12** | **53,71** | **67,47** | **374,4** | **490,59** |  |  |
| **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий | **0,52** | **0,6** | **0,00** | **0,00** | **12,6** | **14,66** | **45,7** | **66,46** | **130** | **150** |
| Сок | **0,53** | **0,8** | **0,15** | **0,2** | **15,15** | **21,62** | **44,3** | **53,54** | **100** | **100** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 0,41 | 0,55 | 0,08 | 0,1 | 1,52 | 1,9 | 9,6 | 12 | **40** | **50** |
| Суп любительский | 3,03 | 4,04 | 2,64 | 4,52 | 11,47 | 15,3 | 83,8 | 111,74 | **150/15** | **200/20** |
| Картофель и овощи, тушеные в соусе (красном основном) б/г | 1,92 | 2,9 | 2,74 | 4,15 | 13,19 | 19,82 | 85,76 | 129,21 | **100** | **150** |
| Шницель из говядины б/г | 6,14 | 10,02 | 10,63 | 14,17 | 7,35 | 9,55 | 152,64 | 203,5 | **50** | **80** |
| Отвар шиповника | 0,45 | 0,61 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 3,87 | 19,22 | 24,12 | **150** | **200** |
| Хлебец | 2,64 | 4,19 | 0,48 | 0,78 | 13,36 | 21,71 | 69,6 | 113,6 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **14,59** | **22,31** | **16,57** | **23,72** | **49,79** | **72,15** | **420,62** | **594,17** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с мукой пшен. б/г | 16,8 | 19,69 | 7,39 | 4,44 | 17,45 | 18,2 | 228,46 | 253,61 | **150** | **180** |
| Какао с молоком | 4,35 | 5,8 | 4,8 | 3,25 | 10,38 | 13,66 | 88,5 | 101 | **150** | **200** |
| Печеньеб/г | 0,48 | 0,72 | 2,36 | 3,54 | 9,98 | 12,97 | 56,4 | 61,1 | **7** | **14** |
| **Химический состав:** | **21,63** | **22,24** | **14,55** | **11,23** | **37,81** | **44,83** | **373,36** | **360,85** |  |  |
| **Итого за день:** | **46,45.** | **57,86.** | **44,28.** | **52,27.** | **173,1.** | **221,45.** | **1258,38.** | **1565,61.** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетическая  Ценность | | **Выход блюд** | |
| 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | **1,5-3** | **3-6** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшенная | 7,1 | 9,5 | 9,46 | 12,66 | 21,77 | 25,79 | 197,38 | 191,9 | **150** | **180** |
| Кофейный напиток с молоком | 2,3 | 3,06 | 1,99 | 2,65 | 12,64 | 16,8 | 77,56 | 128,62 | **150** | **200** |
| Хлебец | 2,7 | 3,16 | 3,98 | 4,65 | 12,79 | 14,92 | 97,76 | 107,26 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **12,1** | **15,72** | **15,43** | **19,96** | **47,2** | **57,51** | **372,7** | **467,27** |  |  |
| **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий | 0,52 | 0,6 | 0,52 | 0,6 | 12,74 | 14,7 | 61,1 | 70,5 | **130** | **150** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 0,32 | 0,4 | 0,04 | 0,05 | 1 | 1,25 | 5,6 | 7,05 | **22** | **44** |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 1,19 | 1,59 | 2,96 | 3,93 | 8,05 | 10,67 | 70,2 | 92,39 | **150/3** | **200/4** |
| Котлета рубленая из птицы б//г | 8,12 | 13 | 5,33 | 8,52 | 9,03 | 13,88 | 113,67 | 181,35 | **50** | **70** |
| Пюре картофельное с морковью | 2,32 | 3,06 | 1,98 | 2,57 | 8,34 | 10,87 | 64,31 | 84,37 | **100** | **150** |
| Компот из свежих плодов | 0,7 | 0,88 | 0,04 | 0,05 | 20,45 | 23,09 | 85,61 | 97,13 | **150** | **200** |
| Хлебец | 2,64 | 3,63 | 1,32 | 1,85 | 13,36 | 18,37 | 69,6 | 95,7 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **15,29** | **22,56** | **11,67** | **16,94** | **60,23** | **78,13** | **408,99** | **558,44** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 2,61 | 3,65 | 2,62 | 3,66 | 13,88 | 16,29 | 72,2 | 81,63 | **50** | **70** |
| Овощи в молочном соусе б/г | 2,44 | 3, 66 | 5,02 | 6,19 | 12,15 | 12,22 | 78,8 | 88,27 | **100** | **150** |
| Хлебец | 2,08 | 3,12 | 0,68 | 1,02 | 9,9 | 14,85 | 54 | 81 | **20** | **20** |
| Кисель из сока | 2,23 | 2,9 | 1,72 | 2,29 | 6,0 | 7,2 | 58 | 77, 6 | **150** | **200** |
| **Химический состав:** | **7,36** | **9,79** | **8,09** | **10,38** | **41,93** | **50,56** | **263** | **328,5** |  |  |
| **Итого за день:** | **35,27.** | **48,67.** | **37,71.** | **47,88.** | **162,1.** | **200,9.** | **1105,79.** | **1424,71.** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день 9** | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | Энергетическая  ценность | | | **Выход блюд** | | |
| 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | **1,5-3** | | **3-6** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром б/г | 5,67 | 7,86 | 4,9 | 6,77 | 22,62 | | 31,28 | 157,91 | 218,29 | **130** | | **180** |
| Чай с молоком | 2,53 | 3,04 | 2,11 | 2,53 | 17,41 | | 20,9 | 99,23 | 119,07 | **150** | | **200** |
| Хлебец | 2,25 | 2,58 | 3,25 | 3,72 | 17,28 | | 19,73 | 106,09 | 121,24 | **20** | | **20** |
| **Химический состав:** | **10,45** | **13,48** | **10,26** | **13,02** | **57,31** | | **71,91** | **363,23** | **458,6** |  | |  |
| **2 Завтрак** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| Фрукт свежий | **0,4** | **0,64** | **0,3** | **0,48** | **10,3** | | **16,48** | **47** | **75,2** | **130** | | **150** |
| **Обед** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| Салат из свежих помидоров | 0,38 | 0,5 | 2,06 | 2,58 | | 1,42 | 1,92 | 26,26 | 33,61 | **40** | | **50** |
| Суп «Крестьянский» с рисовой крупой со сметаной | 1,22 | 1,62 | 2,94 | 3,91 | 5,53 | | 7,38 | 55,85 | 74,49 | **150/3** | | **200/4** |
| Шницель натуральный из минтая б/г | 10,1 | 10,1 | 7,45 | 7,45 | 6,49 | | 6,49 | 136,18 | 136,18 | **50** | | **80** |
| Свекла тушенная | 1,92 | 2,9 | 2,74 | 4,15 | 13,19 | | 19,82 | 85,76 | 129,21 | **100** | | **150** |
| Компот из смеси сухофруктов | 0,45 | 0,61 | 0,00 | 0,00 | 4,03 | | 5,12 | 19,22 | 24,62 | **150** | | **200** |
| Хлебец | 2,64 | 4,29 | 0,48 | 0,78 | 13,36 | | 21,71 | 69,6 | 113,1 | **20** | | **20** |
| **Химический состав:** | **16,71** | **20,02** | **16,67** | **20,24** | **44,02** | | **62,44** | **392,87** | **511,21** |  | |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| Фрикадельки в соусе б/г | 7,71 | 10,8 | 7,22 | 10,81 | 7,29 | | 10,14 | 121,68 | 170,36 | **80** | | **100** |
| Картофельное пюре | 2,36 | 3,18 | 3,61 | 3,14 | 10,93 | | 10,66 | 76,64 | 91,83 | **100** | | **130** |
| Кефир | 1,05 | 1,4 | 0,15 | 0,2 | 27,75 | | 37 | 90 | 120 | **150** | | **200** |
| Печенье б/г | 2,06 | 4,16 | 0,68 | 1,36 | 9,9 | | 19,8 | 54 | 108 | **7** | | **14** |
| **Химический состав:** | **13,2** | **19,54** | **11,66** | **15,51** | **55,87** | | **77,6** | **342,32** | **490,19** |  | |  |
| **Итого за день:** | **40,76.** | **53,68.** | **38,89.** | **52,93.** | **167,5.** | | **228,4.** | **1145,42.** | **1535,13.** |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день 10** | | | | | | | | | | |
| Наименование | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетическая  ценность | | Выход блюд | |
| 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 | 1,5-3 | 3-6 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная рисовая | 2,69 | 2,84 | 2,22 | 3,35 | 16,37 | 20,75 | 109,31 | 163,75 | **150** | **180** |
| Какао с молоком | 2,11 | 3,1 | 2,13 | 2,75 | 12,13 | 16,69 | 72,58 | 107,5 | **150** | **200** |
| Хлебец | 3,61 | 4,81 | 3,37 | 4,65 | 12,79 | 17,05 | 97,76 | 129,75 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **8,41** | **10,75** | **7,72** | **10,75** | **41,29** | **64,41** | **279,65** | **401** |  |  |
| **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 0,29 | 0,29 | 0,2 | 0,2 | 4,12 | 4,12 | 24,71 | 24,71 | **100** | **100** |
| Фрукт свежий | 0,11 | 0,31 | 0,2 | 0,4 | 5,68 | 10,58 | 22,29 | 45,379 | **130** | **150** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 0,44 | 0,55 | 0,08 | 0,1 | 1,52 | 1,9 | 14,1 | 12 | **40** | **50** |
| Суп картофельный с горохом | 1,38 | 1,84 | 2,32 | 3,09 | 6,78 | 14,04 | 55,36 | 73,8 | **150** | **200** |
| Рагу из овощей б/г | 1,96 | 2,54 | 5,47 | 8,56 | 5,05 | 8,89 | 97,94 | 155,66 | **100** | **150** |
| Котлета из говядины б/г | 6,68 | 9,27 | 7,28 | 9,46 | 10,11 | 13,14 | 117,7 | 153,99 | **50** | **80** |
| Отвар шиповника | 2,8 | 3,35 | 0 | 0 | 18,81 | 22,51 | 108,27 | 129,7 | **150** | **200** |
| Хлебец | 1,98 | 3,96 | 2,8 | 3,65 | 12,75 | 19,12 | 77,7 | 109,4 | **20** | **20** |
| **Химический состав:** | **15,24** | **21,51** | **17,95** | **24,86** | **55,02** | **79,6** | **471,07** | **634,55** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бабка картофельная с луком б/г | 6,4 | 6,77 | 4,23 | 5,5 | 14,05 | 17,35 | 146,5 | 154,48 | **100** | **150** |
| Яйца, рубленные с маслом | 9,11 | 11,4 | 5,59 | 6,13 | 13,14 | 16,43 | 123,96 | 141,93 | **40** | **50** |
| Молоко | 3,35 | 4,6 | 4,8 | 5,4 | 6,15 | 9,2 | 84 | 109,72 | **150** | **200** |
| **Химический состав:** | **18,86** | **22,77** | **14,62** | **17,03** | **33,34** | **37,62** | **354,46** | **406,13** |  |  |
| **Итого за день:** | **42,91.** | **55,63.** | **40,69** | **53,24.** | **158,7.** | **208,3.** | **1152,18.** | **151,18.** |  |  |