**Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 9 часовым пребыванием детей в ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **C** | **№ рецептуры** |
| **1 день**  **Завтрак** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Каша манная жидкая** | **200** | **5.9** | **6.7** | **29.7** | **202.9** | **0.375** | **189** |
| **2** | **Хлеб с маслом** | **50/5** | **3,85** | **5.65** | **25.75** | **168.5** | **0** | **1** |
| **3** | **Чай** | **150** | **0** | **0** | **6.8** | **26** | **0** | **-** |
| **5** | **2 Завтрак: Яблоки свежие** | **130** | **0,5** | **0,5** | **12.7** | **57.2** | **13.0** | **к\к** |
|  | **Всего завтрак** |  | **10.25** | **11.025** | **74.95** | **454.6** | **13.375** |  |
| **Обед** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Суп картофельный гороховый с гренками** | **250/10** | **7.3** | **5.2** | **30.3** | **197.7** | **4.6** | **99** |
| **2** | **Плов** | **80** | **10.896** | **5.96** | **7.784** | **128** | **0.64** | **254** |
| **4** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0.09** | **0.04** | **26.14** | **105** | **1,83** | **378** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **2.6** | **0,4** | **17** | **81.6** | **0** | **-** |
|  | **Всего обед** |  | **20.886** | **11.6** | **81.22** | **512.3** | **7.04** |  |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Чай с сахаром** | **200** | **1.4** | **1.6** | **15.8** | **80** | **0.26** | **195** |
| **2** | **Печенье** | **40** | **3.0** | **4.72** | **29.96** | **166** | **0** | **-** |
| **3** | **Конфеты** | **20** | **0.5** | **3.46** | **12.78** | **83.6** | **0** | **-** |
|  | **Всего полдник** |  | **4.9** | **22.38** | **58.54** | **329.6** | **0.26** |  |
|  | **Итого за день** |  | **36.04** | **45.0** | **214.** | **1296.56** | **20.67** |  |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **C** | **№ рецептуры** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день**  **Завтрак** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Каша гречневая молочная** | **200/5** | **7,76** | **6.6** | **34.87** | **202** | **0.8** | **168** |
| **2** | **Хлеб пшеничный с маслом** | **50** | **3,8** | **5.65** | **25.7** | **131** | **0** | **-** |
| **3** | **Какао с молоком** | **200** | **3.6** | **3.6** | **18.3** | **117** | **0.52** | **201** |
|  | **Второй завтрак: сок** | **150** | **3.2** | **2.7** | **5.8** | **99** | **5.0** | **к\к** |
|  | **Всего завтрак** |  | **18.36** | **18.85** | **84.67** | **549** | **6.32** |  |
| **Обед** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Щи из квашеной капусты с картофелем** | **250** | **9.13** | **12.38** | **6.73** | **175.05** | **13.3** | **71** |
| **2** | **Тефтели с вермишелью** | **70/200** | **15.18** | **9.362** | **25.39** | **224.32** | **0.568** | **286/137** |
| **3** | **Компот из кураги** | **200** | **0,44** | **0.2** | **27,76** | **113** | **0.4** | **107** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,95** | **0,5** | **24,15** | **118** | **0** |  |
|  | **Всего обед** |  | **32.84** | **40.38** | **78.85** | **886.85** | **27.28** |  |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Пирожки с картофелем** | **80** | **10.08** | **4.56** | **29.04** | **196.8** | **0.1** | **455** |
| **2** | **Чай** | **200** | **1.4** | **1.6** | **15.8** | **80** | **0.26** | **к/к** |
|  | **Всего полдник** |  | **12.2** | **6.18** | **44.84** | **276.8** | **0,36** |  |
|  | **Итого за день** |  | **63.4** | **60.96** | **208.85** | **1712.65** | **33.96** |  |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **C** | **№ рецептуры** |
| **3 день**  **Завтрак** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Каша пшенная молочная** | **200** | **7.3** | **9** | **33.7** | **245** | **0.2** | **189** |
| **2** | **Хлеб с маслом** | **45/10** | **3.85** | **5.65** | **28.88** | **161** | **0.7** | **2** |
| **3** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0** | **12.8** | **51.5** | **0** | **194** |
| **4** | **2 Завтрак: Яблоки** | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **44** | **10.0** | **-** |
|  | **Всего завтрак** |  | **11.66** | **15.05** | **85.18** | **501.5** | **10.9** |  |
| **Обед** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Суп молочный с крупой** | **200** | **7.55** | **7** | **22.8** | **184.5** | **1.15** | **93** |
| **2** | **Гуляш в томатном соусе** | **100** | **11.7** | **11.2** | **8.32** | **179.69** | **0.86** | **277** |
| **3** | **Перловка** | **130** | **11.7** | **11.9** | **26.89** | **265.39** | **0.85** | **124** |
| **3** | **Сок** | **200** | **0,6** | **20,0** | **30,4** | **125** | **8,0** | **399** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,15** | **0,4** | **19,3** | **95** | **0** | **-** |
|  | **Всего обед** |  | **34.85** | **49.63** | **113.68** | **870.01** | **9.15** |  |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Яйцо отварное** | **80** | **14.184** | **3.696** | **2.336** | **98.664** | **0.824** | **249** |
| **2** | **Чай** | **200** | **2.96** | **2.6** | **15.9** | **98** | **0.5** | **401** |
|  | **Всего полдник** |  | **17.144** | **6.29** | **18.24** | **196.64** | **1.324** |  |
|  | **Итого за день** |  | **63.65** | **70.93** | **217.1** | **1658.5** | **21.37** |  |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50,0** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **C** | **№ рецептуры** |
| **4 день**  **Завтрак** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Каша рисовая молочная** | **200** | **5.92** | **7.6** | **51.7** | **299.36** | **0.84** | **176** |
| **2** | **Чай** | **200** | **2,96** | **2,6** | **15,9** | **98** | **1,33** | **103** |
| **3** | **Хлеб пшеничный с сыром и маслом** | **50/10/5** | **6.36** | **13.32** | **19.46** | **222.83** | **0** | **3** |
| **4** | **Второй завтрак: сок** | **100** | **0.5** | **0.6** | **15.25** | **55** | **4** | **-** |
|  | **Всего завтрак** |  | **15.74** | **24.12** | **102.31** | **675.29** | **6.17** |  |
| **Обед** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Суп « Кудрявый»** | **250** | **10.68** | **10.68** | **19.37** | **234.75** | **7** | **87** |
| **2** | **Котлета мясная в томатном соусе** | **100/30** | **16.42** | **15.14** | **15** | **262.86** | **0** | **272** |
| **3** | **Картофельное пюре** | **180** | **3.67** | **5.76** | **24.56** | **164.7** | **21.79** | **321** |
| **4** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,09** | **0,04** | **26,14** | **105** | **1,83** | **к/к** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,15** | **0,4** | **19,3** | **95** | **0** | **-** |
|  | **Всего обед** |  | **34.01** | **32.02** | **104.37** | **862.31** | **10.94** |  |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Пряники** | **50** | **2.4** | **1.4** | **38.85** | **167.5** | **0** | **-** |
| **2** | **Чай** | **200** | **3.78** | **3.26** | **15.82** | **107** | **1.44** | **367** |
|  | **Всего полдник** |  | **6.18** | **4.66** | **54.67** | **274.5** | **1.44** |  |
|  | **Итого за день** |  | **55.93** | **60.8** | **260.35** | **1812.1** | **18.55** |  |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **C** | | **№ рецептуры** |
| **5 день**  **Завтрак** | | | | | | |  | |  |
| **1** | **Каша «Дружба» из смеси 2-х круп** | **200/5** | **6.2** | **8.1** | **26.8** | **204.5** | **0.8** | | **190** |
| **2** | **Чай** | **200** | **2.96** | **2,6** | **15.9** | **98** | **1,33** | | **103** |
| **3** | **Хлеб пшеничный с маслом** | **45/10** | **3.63** | **7.65** | **21.86** | **173** | **0** | | **3** |
| **4** | **Второй завтрак: Яблоко** | **100** | **0.4** | **0.40** | **9.8** | **44** | **10.0** | | **-** |
|  | **Всего завтрак** |  | **13.19** | **18.75** | **74.36** | **519.5** | **12.13** | |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  | |  |
| **1** | **Суп вермишелевый с мясом** | **200/50** | **16.74** | **15.27** | **7.75** | **237.82** | **9.8** | | **40** |
| **2** | **Позы** | **70** | **7.7** | **16.1** | **8.4** | **190.4** | **-** | | **-** |
| **4** | **Сок яблочный** | **200** | **1,0** | **-** | **25.4** | **84** | **4,0** | | **399** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3.15** | **0.4** | **19.3** | **95** | **0** | | **-** |
|  | **Всего обед** |  | **20.4** | **45.45** | **55.66** | **489.4** | **9.6** | |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |  |
| **1** | **Булочка домашняя** | **50** | **5.6** | **5.1** | **32.8** | **198.8** | **0.2** | | **187** |
| **2** | **Чай** | **200** | **2.96** | **2.6** | **15.9** | **98** | **1.33** | | **401** |
|  | **Всего полдник** |  | **8.56** | **7.7** | **48.7** | **296.8** | **1.53** | |  |
|  | **Итого за день** |  | **27.42** | **48.32** | **227.96** | **1790.75** | **42.34** |  | |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50** |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **C** | **№ рецептуры** |
| **6 день**  **Завтрак** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Каша геркулесовая молочная с маслом** | **200/5** | **6.66** | **11** | **22.64** | **216.44** | **0.9** | **69** |
| **2** | **Хлеб с маслом и сыром** | **45/10/12.5** | **3.91** | **5.175** | **28.89** | **197.93** | **0.48** | **1/2** |
| **3** | **Чай с сахаром** | **200** | **0** | **0** | **6.8** | **26** | **0** | **194** |
| **4** | **2 Завтрак: Яблоки** | **115** | **0.46** | **0.46** | **11.27** | **50.6** | **11.5** | **-** |
|  | **Всего завтрак** |  | **11.66** | **20.54** | **69.6** | **490.97** | **11.81** |  |
| **Обед** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Рассольник** | **250** | **16.25** | **5.075** | **13.05** | **104.25** | **1.15** | **73** |
| **2** | **Жаркое по -домашнему** | **180** | **17.74** | **12.26** | **29.64** | **282.78** | **7.02** | **258** |
| **3** | **Кисель** | **200** | **0,2** | **0** | **84** | **370** | **8,0** | **-** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,15** | **0,4** | **19,3** | **95** | **0** | **-** |
|  | **Всего обед** |  | **34.85** | **49.63** | **145.99** | **852.03** | **9.15** |  |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Вареники** | **150** | **5.46** | **7.92** | **23.58** | **199.34** | **1.05** | **142** |
| **2** | **Чай** | **200** | **2.96** | **2.6** | **15.9** | **98** | **-** | **401** |
|  | **Всего полдник** |  | **8.42** | **10.52** | **39.48** | **297.34** | **1.05** |  |
|  | **Итого за день** |  | **54.93** | **80.69** | **255.07** | **1740.34** | **42.97** |  |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50,0** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **C** | **№ рецептуры** |
| **7 день**  **Завтрак** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Каша манная жидкая** | **200** | **7.5** | **10.25** | **36.63** | **268.75** | **0.275** | **132** |
| **2** | **Хлеб с маслом** | **45/10** | **3,63** | **7,65** | **21,86** | **173** | **0** | **1** |
| **3** | **Чай** | **200** | **0** | **0** | **6.8** | **26** | **0** | **194** |
| **4** | **2 Завтрак: Сок** | **135** | **1.35** | **0** | **17.4** | **70.875** | **5.4** | **368** |
|  | **Всего завтрак** |  | **12.48** | **17.9** | **107.39** | **538.625** | **5.675** |  |
| **Обед** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Суп рыбный** | **250** | **8,59** | **8.4** | **14.33** | **167** | **9.11** | **87** |
| **2** | **Мясо тушеное** | **50** | **7.5** | **7.5** | **0** | **97.5** | **-** | **-** |
| **3** | **Капуста белокочанная тушеная** | **150** | **1.59** | **3.36** | **3.49** | **59.85** | **8.48** | **50** |
| **4** | **Компот из кураги** | **200** | **0.081** | **0.36** | **26.33** | **106.22** | **0.67** | **378** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,15** | **0,4** | **19,3** | **95** | **0** | **-** |
|  | **Всего обед** |  | **29.06** | **26.89** | **56.38** | **596.39** | **18.58** |  |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Булочка сладкая** | **50** | **5.6** | **5.1** | **32.8** | **198.8** | **0.2** | **187** |
| **2** | **Чай** | **200** | **2.96** | **2.6** | **15.9** | **98** | **1.33** | **401** |
|  | **Всего полдник** |  | **8.56** | **7.7** | **48.7** | **298.8** | **1.53** |  |
|  | **Итого за день** |  | **50.12** | **58.49** | **232.47** | **1733.81** | **25.78** |  |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **С** | **№ рецептуры** |
| **8 день**  **Завтрак** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Каша пшенная молочная, жидкая** | **200/5** | **7.3** | **9** | **33.7** | **245** | **0.2** | **133** |
| **2** | **Чай с сахаром** | **200** | **0** | **0** | **13.6** | **52** | **1.3** | **194** |
| **3** | **Хлеб с маслом** | **45/10** | **3.63** | **10.76** | **0.55** | **161.37** | **0** | **1** |
| **4** | **2 Завтрак: сок яблочный** | **100** | **0.5** | **-** | **20.2** | **84** | **4.0** | **-** |
|  | **Всего завтрак** |  | **11.43** | **19.76** | **68.05** | **542.37** | **5.5** |  |
| **Обед** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Суп картофельный с горохом с мясом** | **250/100** | **20,49** | **20,27** | **16,57** | **329** | **5,81** | **81** |
| **2** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **8.55** | **7.23** | **41.18** | **270.51** | **0** | **67** |
| **3** | **Позы** | **70** | **7.7** | **16.1** | **8.4** | **190.4** | **0** | **-** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,15** | **0,4** | **19,3** | **95** | **0** | **-** |
| **5** | **Компот из кураги** | **200** | **0.081** | **0.36** | **26.3** | **106.22** | **0.67** | **378** |
|  | **Всего обед** |  | **39.59** | **34.7** | **127.41** | **991.75** | **13.81** |  |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Чай с сахаром** | **200** | **0** | **0** | **13.6** | **98** | **0** | **194** |
| **2** | **Лапша отварная с маслом** | **50** | **7.8** | **8.2** | **41.68** | **278.5** | **0** | **77** |
|  | **Всего полдник** |  | **7.8** | **8.2** | **55.26** | **330.5** | **0** |  |
|  | **Итого за день** |  | **58.82** | **62.66** | **250.72** | **1864.62** | **19.31** |  |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **C** | **№ рецептуры** |
| **9 день**  **Завтрак** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Каша геркулесовая молочная с маслом** | **200/5** | **6.66** | **11** | **22.64** | **216.44** | **0.9** | **69** |
| **2** | **Хлеб с маслом и сыром** | **45/10/12.5** | **3.91** | **5.175** | **28.89** | **197.93** | **0.48** | **1/2** |
| **3** | **Чай с сахаром** | **200** | **0** | **0** | **6.8** | **26** | **0** | **194** |
| **4** | **2 Завтрак: Яблоки** | **120** | **1.2** | **1.2** | **14.7** | **66** | **15** | **-** |
|  | **Всего завтрак** |  | **11.77** | **17.37** | **73.03** | **506.37** | **16.38** |  |
| **Обед** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **250** | **9.67** | **9.998** | **12.282** | **174.73** | **14.8** | **82** |
| **2** | **Гуляш в томатном соусе** | **100** | **11.7** | **11.2** | **8.32** | **179.69** | **0.86** | **277** |
| **3** | **Каша рисовая рассыпчатая** | **150** | **3.4** | **4.39** | **31.99** | **184** | **0.85** | **127** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,15** | **0,4** | **19,3** | **95** | **0** | **-** |
| **5** | **Компот из кураги** | **200** | **0.081** | **0.36** | **26.3** | **106.22** | **0.67** | **378** |
|  | **Всего обед** |  | **28** | **26.3** | **98.19** | **811.53** | **17.08** |  |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Яйцо отварное** | **80** | **14.18** | **3.696** | **2.336** | **98.66** | **0.824** | **249** |
| **2** | **Печенье** | **40** | **3.0** | **4.72** | **29.96** | **166** | **0** | **-** |
| **2** | **Чай** | **200** | **2.96** | **2.6** | **15.9** | **98** | **-** | **401** |
|  | **Всего полдник** |  | **28.56** | **11.2** | **48.19** | **362.66** | **1.05** |  |
|  | **Итого за день** |  | **68.33** | **54.87** | **219.41** | **1780.35** | **34.51** |  |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50,0** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность** | **C** | **№ рецептуры** |
| **10 день**  **Завтрак** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Каша гречневая молочная** | **200/5** | **6.98** | **10.42** | **25** | **223.3** | **0.9** | **168** |
| **2** | **Хлеб с маслом** | **45/10** | **3.63** | **10.76** | **0.55** | **161.37** | **0** | **1** |
| **3** | **Чай с сахаром** | **200** | **0** | **0** | **6.8** | **26** | **0** | **194** |
| **4** | **2 Завтрак: Яблоки** | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.7** | **44** | **10** | **-** |
|  | **Всего завтрак** |  | **11.01** | **21.58** | **42.05** | **454.67** | **10.09** |  |
| **Обед** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Борщ с мясом со сметаной** | **250** | **18.75** | **4.875** | **11.87** | **98.75** | **7.95** | **36** |
| **2** | **Котлета мясная в томатном соусе** | **100/30** | **16.42** | **15.14** | **15** | **262.86** | **0** | **249** |
| **3** | **Картофельное пюре** | **180** | **3.67** | **5.76** | **24.56** | **164.7** | **21.79** |  |
| **4** | **Кисель** | **200** | **0,2** | **0** | **27.0** | **370** | **8,0** | **-** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,15** | **0,4** | **19,3** | **95** | **0** | **-** |
|  | **Всего обед** |  | **25.32** | **20.81** | **97.73** | **991.31** | **37.74** |  |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |
| **1** | **Вафли** | **50** | **1.6** | **1.4** | **40.55** | **170** | **0** | **-** |
| **2** | **Чай** | **200** | **2.96** | **2.6** | **15.9** | **98** | **-** | **401** |
|  | **Всего полдник** |  | **4.56** | **4.0** | **56.45** | **268** | **0** |  |
|  | **Итого за день** |  | **54.89** | **56.39** | **196.23** | **1713.96** | **47.83** |  |
|  | **Рекомендуется** |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **50,0** |  |