|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Согласовано: (наименование учебного учреждения) |  |  |  |  |  |  |  | Утверждаю: |
| Директор |  |  |  | Директор МУП "КШП Брянского района" | | | | |
| (ФИО)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) |  |  |  | Прозорова Е.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |
|  |  |  |  | "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | | | | |
|  |  |  |  |  | | | | |
| **Примерная раскладка десятидневного меню для дошкольных образовательных учреждений Брянского района**  **в возрасте с 3 до 7 лет в группах с 12 часовым пребыванием на осенне-зимний период 2021-2022г (усиленный полдник)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** | **С** | **№ рец** |
| **Завтрак 1:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожная | 100 | 17,76 | 12,1 | 18,38 | 254 | 0,24 | 251 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 1,51 | 0,65 | 4,42 | 33,83 | 0,11 | 369 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **22,94** | **15,94** | **38,62** | **394,83** | 1,78 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** | Сок (нектар) | 100 | 0,375 |  | 9,9 | 38 | 1,8 | 418 |
| **Итого :** |  |  | **0,375** | **0** | **9,9** | **38** | 1,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | 50 | 6,83 | 30,9 | 42,2 | 47,4 | 5,12 | 46 |
|  | Суп картофельный с рыбой | 180/10 | 1,874 | 2,262 | 13,308 | 81 |  | 83/ТТК МУП КШП |
|  | Плов с мясом | 210 | 29,51 | 29,58 | 48,22 | 571,2 |  | ТТК МУП КШП |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,73 | 0,36 | ТТК МУП КШП |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **40,724** | **63,2** | **148,728** | **894,29** | **5,48** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 21,126 |  | 330 |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 419 |
|  | Пирожок печеный с повидлом | 60 | 2,88 | 0,17 | 27,78 | 133 | 0,02 | 437 |
| **Итого :** |  |  | **14,91** | **9,53** | **68,85** | **239,126** | 2,07 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  |  | **78,949** | **88,67** | **266,098** | **1566,246** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** |  |  |
| **Завтрак 1:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный овсяной | 180 | 4,34 | 4,57 | 15,15 | 119,16 | 0,82 | 101 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |  |
|  | Сыр (порциями) | 7 | 1,62 | 2,07 | 0 | 25,2 | 0,05 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **11,18** | **9,35** | **44** | **305,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** | Кефир | 100 | 2,61 | 2,25 | 3,6 | 45 | 0,63 | 420 |
| **Итого :** |  |  | **2,61** | **2,25** | **3,6** | **45** | 2,67 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 43,7 |  | 21 |
|  | Бульон с гренками и цыпленком | 180 /20 /10 | 2,02 | 1,803 | 1,79 | 31,52 |  | 116/123/137 |
|  | Яйцо | 1/2 | 3,15 | 2,8 | 0,3 | 39 |  |  |
|  | Суфле из печени | 70 | 15,5 | 7 | 5,3 | 161,6 | 10,4 | ТТК МУП КШП |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,25 | 0,01 | 372 |
|  | Макароны отварные | 130 | 4,82 | 2,95 | 23,15 | 138,22 |  | 219 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,73 | 0,36 | ТТК МУП КШП |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **29,12** | **19,051** | **81,81** | **630,98** | 10,77 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу из овощей с соусом смет | 130 | 2,43 | 5,56 | 13 | 111,7 | 10,8 | 362 |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 98,9 | 1,3 | ТТК МУП КШП |
|  | Печенье | 50 | 6,6 | 7,8 | 46,63 | 283,3 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **12** | **15,96** | **75,53** | **493,9** | 12,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  |  | **54,91** | **46,611** | **204,94** | **1475,38** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** |  | **№ рец** |
| **Завтрак 1:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшенная | 180 | 7,41 | 9,49 | 37,99 | 339 | 0,96 | 182 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/ 5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |  | 1 |
|  | Напиток каркаде с сахаром | 180/8 | 1,2 | 0,02 | 10,2 | 42 | 2,84 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **11,06** | **17,06** | **62,81** | **517** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 386 |
| **Итого :** |  |  | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник с цыпленком и сметаной | 180/10/5 | 3,24 | 5,49 | 12,22 | 111,22 | 3,96 | 82/317 |
|  | Голубцы ленивые | 190 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 |  | 315 |
|  | Кисель из повидла | 180 | 0,08 | 0 | 20,03 | 80,5 | 0,07 | 401 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
|  |  |  | **19,55** | **14,97** | **72,27** | **502,68** | 4,03 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточкм рисовые с соусом | 100/15 | 4,24 | 3,115 | 25,08 | 145,5 |  | 213 |
|  | Кефир | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 420 |
|  | Рожок сладкий | 50 | 3,16 | 0,4 | 24,1 | 105,4 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **12,62** | **8,015** | **56,38** | **340,9** | 1,26 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  | **44,73** | **40,545** | **212,46** | **1455,58** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** |  | **№ рец** |
| **Завтрак 1:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вареники ленивые смаслом слив | 110/5 | 14,83 | 1,86 | 15,31 | 218 | 0,19 | 244 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |  |
|  | Сыр (порциями) | 7 | 1,62 | 2,07 | 0 | 25,2 | 0,05 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **21,67** | **6,64** | **44,16** | **404,34** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** | Сок (нектар) | 100 | 0,375 |  | 9,9 | 38 | 1,8 | 418 |
| **Итого :** |  |  | **0,375** | **0** | **9,9** | **38** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 |
|  | Щи с цыпленком и сметаной | 180/10/5 | 2,98 | 5,32 | 6,32 | 85,04 | 4,86 | 317 |
|  | Котлета рыбная Любительская | 80 | 9,77 | 3,41 | 7,91 | 101,5 |  | 272 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 24,77 | 118,83 | 22,01 | 339 |
|  | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,05 | 0,4 | 373 |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 0,145 |  | 21,7 | 88,73 | 1,56 | ТТК МУП КШП |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **18,895** | **17,87** | **86,75** | **557,06** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с джемом | 120/10 | 9,12 | 8,12 | 56,12 | 334 | 0,56 | 432 |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 419 |
| **Итого :** |  |  | **13,7** | **12,2** | **63,7** | **419** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  | **54,64** | **36,71** | **204,51** | **1418,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** |  | **№ рец** |
| **Завтрак 1:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная манная | 180 | 7,41 | 9,49 | 37,99 | 339 | 0,96 | 182 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/ 5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |  | 1 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **13,53** | **20,23** | **68,43** | **582** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 386 |
| **Итого :** |  |  | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из горошка зеленого | 30 | 0,9 | 1,56 | 1,88 | 25,11 | 3,3 | 10 |
|  | Борщ с карт, цыпленком, сметаной | 180/10/5 | 3,03 | 5,34 | 9,42 | 97,95 | 4,59 | 63/317 |
|  | Сосиски, сардельки отварные | 50 | 5,5 | 11,195 | 0,2 | 102 |  | 291 |
|  | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,05 | 0,4 | 373 |
|  | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,65 | 31,76 | 177,66 |  | 332 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,73 | 0,36 | ТТК МУП КШП |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **15,63** | **24,703** | **90,37** | **621,46** | 8,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка морковная с маслом | 150/5 | 4,77 | 9,5 | 29,44 | 222 | 3,26 |  |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 98,9 | 1,3 | ТТК МУП КШП |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 |  | 452 |
| **Итого :** |  |  | **11,38** | **18,36** | **72,3** | **499,9** | 4,56 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  | **42,04** | **63,793** | **252,1** | **1798,36** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** |  | **№ рец** |
| **Завтрак 1:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | 0,08 | 203 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 1,51 | 0,65 | 4,42 | 33,83 | 0,11 | 369 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180/8/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **10,73** | **8,14** | **64,48** | **377,83** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** | Кефир | 100 | 2,61 | 2,25 | 3,6 | 45 | 0,63 | 420 |
| **Итого :** |  |  | **2,61** | **2,25** | **3,6** | **45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 |
|  | Суп из разных овощей с цып и смет | 180/10/5 | 2,98 | 5,32 | 6,32 | 85,04 | 4,86 | ТТК МУП КШП |
|  | Жаркое по -домашнему | 180 | 22,52 | 6,11 | 18 | 217 |  | 292 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,73 | 0,36 | ТТК МУП КШП |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **28,72** | **14,928** | **73,5** | **543,68** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ршенная рассып. с маслом | 130/5 | 5,92 | 4,89 | 34,01 | 268,7 |  | 179 |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 419 |
|  | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 |  | 2 |
| **Итого :** |  |  | **12,99** | **12,9** | **69,15** | **509,7** | 2,05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  | **55,05** | **38,218** | **210,73** | **1476,21** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** |  | **№ рец** |
| **Завтрак 1:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,17 | 4,69 | 16,94 | 130,58 | 0,82 | 100 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |  |
|  | Сыр (порциями) | 7 | 1,62 | 2,07 | 0 | 25,2 | 0,05 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **12,01** | **9,47** | **45,79** | **316,92** | **2,04** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** | Сок (нектар) | 100 | 0,375 |  | 9,9 | 38 | 1,8 | 418 |
| **Итого :** |  |  | **0,375** | **0** | **9,9** | **38** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 43,7 |  | 21 |
|  | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,2 | 6,06 | 6,57 | 121,6 |  | 95 |
|  | Тефтели мясные с соусом смет-томат. | 80/80 | 11,18 | 12,53 | 14,63 | 216 | 1,03 | 304 (2в) |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 21,126 |  | 330 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,73 | 0,36 | ТТК МУП КШП |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого :** |  |  | **28,04** | **26,868** | **104,2** | **597,116** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 419 |
|  | Блинчики с джемом | 100,/10 | 60,9 | 6,2 | 29,82 | 196 |  | 430 |
| **Итого :** |  |  | **65,48** | **10,28** | **37,4** | **281** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  | **105,905** | **46,618** | **197,29** | **1233,036** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** |  | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** |  | **№ рец** |
| **Завтрак 1:** | **Наименование блюда** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная рисовая с маслом | 180 | 7,41 | 9,49 | 37,99 | 339 | 0,96 | 182 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/ 5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |  | 1 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **13,53** | **20,23** | **68,43** | **582** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 386 |
|  |  |  | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови | 50 | 0,62 | 0,05 | 5,81 | 26,15 | 2,4 | 42 |
|  | Суп с крупой и цыпленком | 180/10 | 3,31 | 3,08 | 13 | 16,32 |  | ТТК МУП КШП |
|  | Шницель мясной | 70 | 7,74 | 22,81 | 10,99 | 280 |  | 299 |
|  | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,05 | 0,4 | 373 |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 5,4 | 5,26 | 38,4 | 222,5 |  | 330 |
|  | Кисель из повидла | 180 | 0,08 | 0 | 20,03 | 80,5 | 0,07 | 401 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **19,79** | **33,14** | **110,1** | **741,48** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки манные с соусом | 115 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 150 | 0,1 | 213 |
|  | Кефир | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 420 |
|  | Печенье | 40 | 5,3 | 6,27 | 37,3 | 226,6 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **13,01** | **14,7** | **72,06** | **466,6** | 1,36 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  | **47,83** | **68,57** | **271,59** | **1885,08** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |  | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** |  | **№ рец** |
| **Завтрак 1:** | **Наименование блюда** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный с маслом | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | 229 |
|  | Икра кабачковая | 50 | 0,48 | 1,89 | 3,08 | 31 | 3 | 57 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |  |
|  | Сыр (порциями) | 7 | 1,62 | 2,07 | 0 | 25,2 | 0,05 | 7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **14,84** | **20,13** | **33,44** | **374,34** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого :** | Сок (нектар) | 100 | 0,375 |  | 9,9 | 38 | 1,8 | 418 |
|  |  |  | **0,375** | **0** | **9,9** | **38** |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец консервир | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 6 |  | ТТК МУП КШП |
|  | Борщ с карт, цыпленком, сметаной | 180/10/5 | 3,03 | 5,34 | 9,42 | 97,95 | 4,59 | 63/317 |
|  | Рыба припущенная | 70 | 11,83 | 0,45 | 0,22 | 52,5 |  | 259 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 24,77 | 118,83 | 22,01 | 339 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,73 | 0,36 | ТТК МУП КШП |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **20,26** | **10,438** | **79,92** | **469,97** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронник с печенью | 125 | 11,69 | 5,39 | 27,09 | 204 | 4,28 | 309 |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 419 |
|  | Гренки | 40 | 3,87 | 6,43 | 23,39 | 166,88 |  | 124 |
| **Итого :** |  |  | **20,14** | **15,9** | **58,06** | **455,88** | 6,33 |  |
| **Всего** |  |  | **55,615** | **46,468** | **181,32** | **1338,19** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** |  | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал.** |  | **№ рец** |
| **Завтрак 1:** | **Наименование блюда** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная геркулес. с маслом | 180 | 7,41 | 9,49 | 37,99 | 339 | 0,96 | 182 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/ 5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |  | 1 |
|  | Напиток каркаде с сахаром | 180/8 | 1,2 | 0,02 | 10,2 | 42 | 2,84 | ТТК МУП КШП |
| **Итого :** |  |  | **11,06** | **17,06** | **62,81** | **517** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2:** | Молоко кипяченое | 100 | 2,54 | 2,27 | 4,21 | 47,2 | 1,14 | 419 |
| **Итого :** |  |  | **2,54** | **2,27** | **4,21** | **47,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картоф с бобовыми с цыпленком | 180/10 | 5,57 | 4,85 | 11,87 | 98 |  | 87 |
|  | Котлета рубленая из кур, запеч | 80 | 12,27 | 7,9 | 8,51 | 154 |  | №324 |
|  | Капуста тушеная | 130 | 2,69 | 4,2 | 12,26 | 97,659 |  | 354 |
|  | Напиток из свежих яблок | 180 | 0,145 |  | 21,7 | 88,73 | 1,56 | ТТК МУП КШП |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **22,785** | **17,39** | **74,1** | **530,349** |  |  |
| **Усиленный полдник :** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из смеси круп с соусом мол. | 150/15 | 8,86 | 11,18 | 43,39 | 310 | 0,61 | 210 |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 98,9 | 1,3 | ТТК МУП КШП |
|  | Булочка сдобная | 50 | 2,37 | 0,3 | 18,08 | 79,05 |  |  |
| **Итого :** |  |  | **14,2** | **14,08** | **77,37** | **487,95** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего :** |  |  | **50,585** | **50,8** | **218,49** | **1582,499** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за 10 дн |  |  | 590,254 | 527,003 | 2219,528 | 15228,98 |  |  |