|  |
| --- |
| Приложение 7к Контракту№ 0848300060616000427/К от «09» января 2017 г. |

|  |
| --- |
| ***Примерное 10-ти дневное меню Сад (зима)***  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Макароны отварные с сыром | 110 | 7,719 | 7,265 | 28,932 | 187,427 | 0,113 | Тутельян В.А.2012 рец.206 |
| 2 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.6 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,223 | 3,557 | 15,222 | 99,706 | 1,404 | Тутельян В.А.2014 рец.395 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Салат из свеклы | 60 | 1,092 | 4,069 | 6,406 | 65,080 | 7,280 | Здобнов А.И. 2008 рец.88 |
| 2 | Суп рыбный | 250 | 10,544 | 4,882 | 26,852 | 179,070 | 22,350 | Тутельян В.А.2014 рец.87 |
| 3 | Котлета мясная | 90 | 12,551 | 13,418 | 9,035 | 178,580 | 1,000 | Здобнов А.И.2008 рец.608 |
| 4 | Рис отварной | 100 | 2,832 | 3,300 | 29,652 | 158,440 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.314 |
| 5 | Соус томатный | 30 | 0,307 | 1,476 | 1,562 | 20,710 | 1,395 | Тутельян В.А.2012 рец.349 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,322 | 0,000 | 18,664 | 67,240 | 0,280 | Здобнов А.И.2009 рец.867 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,980 | 83,400 | 0,000 |   |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,040 | 4,500 | 13,002 | 109,680 | 1,620 | Тутельян В.А. 2012 401 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Омлет натуральный | 100 | 8,397 | 11,139 | 4,825 | 129,139 | 0,281 | Здобнов А.И.2008 рец.438 |
| 2 | Кукуруза сладкая | 40 | 1,315 | 0,516 | 7,237 | 37,743 | 0,000 | Тутельян В.А.2012 рец.12 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| 4 | Аскорбиновая кислота на 14 дней | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 1-ый день: |   |   | 64,799 | 62,848 | 244,651 | 1661,977 | 45,723 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Каша пшеничная  | 200 | 7,260 | 8,175 | 29,760 | 208,750 | 1,690 | Здобнов А.И.2008 табл.8 |
| 2 | Сыр порционно | 10 | 2,560 | 2,610 | 0,000 | 34,300 | 0,070 | Тутельян В.А. 2014 рец.7 |
| 3 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А. 2014 рец.6 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Салат из моркови | 60 | 0,845 | 4,061 | 8,473 | 71,830 | 3,250 | Здобнов А.И.2009 Рец.92 |
| 2 | Рассольник на м/б со сметаной | 250 | 3,675 | 3,718 | 23,498 | 131,159 | 21,877 | Здобнов А.И. 2008 рец.197 |
| 3 | Голубцы ленивые | 200 | 27,098 | 18,643 | 52,605 | 345,511 | 111,695 | Тутельян В.А.2010 рец.298 |
| 4 | Кисель | 200 | 0,000 | 0,000 | 7,585 | 27,000 | 0,180 | Тутельян В.А.2014 рец.378 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,980 | 83,400 | 0,000 |   |
| 2 | Сок | 180 | 0,000 | 0,000 | 17,640 | 75,600 | 3,600 | Тутельян В.А. 2014 рец.399 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Запеканка творожно-морковная | 120 | 22,149 | 14,168 | 20,428 | 292,270 | 3,798 | Тутельян В.А.2010 стр.125 |
| 2 | Соус молочно-шоколадный | 20 | 0,493 | 1,130 | 2,723 | 20,819 | 0,130 | ТутельянВ.А.2014 рец.351 |
| 3 | Отвар из шиповника | 200 | 0,612 | 0,252 | 18,664 | 83,920 | 0,000 | ЗдобновА.И.2012 рец.1014 |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 2-ой день: |   |   | 76,148 | 61,481 | 264,638 | 1720,321 | 156,290 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 5,994 | 7,535 | 19,140 | 167,770 | 1,690 | Здобнов А.И. 2008 рец.390 |
| 2 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А. 2014 рец.6 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,223 | 3,557 | 15,222 | 99,706 | 1,404 | Здобнов А.И.2008 рец.958 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Салат из капусты | 60 | 0,693 | 0,126 | 2,394 | 15,120 | 15,750 | ТутельянВ.А.2012 рец.20 |
| 2 | Суп гороховый с гренками | 250 | 9,442 | 3,477 | 38,869 | 205,749 | 18,925 | Здобнов А.И.2008 рец.206 |
| 3 | Гуляш из отварного мяса | 70 | 16,191 | 22,331 | 5,464 | 244,196 | 2,600 | ТутельянВ.А.2014 рец.277 |
| 4 | Каша гречневая | 100 | 3,107 | 3,966 | 25,595 | 149,470 | 0,000 | Здобнов А.И. 2009 рец.378 |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,529 | 0,000 | 30,235 | 109,060 | 0,460 | Здобнов А.И.2009 рец.867 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Ватрушка с творогом | 70 | 10,969 | 6,035 | 35,391 | 188,487 | 0,197 | ТутельянВ.А.2012 рец.458 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,040 | 4,500 | 13,002 | 109,680 | 1,620 | Тутельян В.А. 2012 рец.401 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Картофель запеч. в сметане | 150 | 4,192 | 5,903 | 32,145 | 160,618 | 38,960 | Здобнов А.И.2009 рец.345 |
| 2 | Сосиска отварная | 62 | 6,720 | 13,440 | 0,000 | 150,080 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.275 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 3-ий день: |   |   | 76,057 | 77,235 | 285,739 | 1945,698 | 91,606 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,192 | 6,980 | 26,842 | 188,312 | 1,560 | Здобнов А.И.2008 рец.Т.8 |
| 2 | Сыр порционно | 10 | 2,560 | 2,610 | 0,000 | 34,300 | 0,070 | Тутельян В.А. 2014 рец.7 |
| 3 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А. 2014 рец.6 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Огурец соленый | 60 | 1,185 | 3,072 | 11,565 | 42,420 | 28,050 | Здобнов А.И.2009 рец.79 |
| 2 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 4,422 | 5,653 | 28,483 | 142,350 | 42,600 | Здобнов А.И. 2008 рец.202 |
| 3 | Суфле из рыбы | 80 | 19,152 | 5,504 | 8,279 | 153,539 | 2,100 | Тутельян В.А.2014 рец.268 |
| 4 | Картофельное пюре | 120 | 3,516 | 4,074 | 22,414 | 115,525 | 26,016 | Здобнов А.И. 2009 рец.229 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,322 | 0,000 | 18,664 | 67,240 | 0,280 | Здобнов А.И.2009 рец.867 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,980 | 83,400 | 0,000 |   |
| 2 | Сок | 180 | 0,000 | 0,000 | 17,640 | 75,600 | 3,600 | Тутельян В.А. 2014 рец.399 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Пудинг творожный со смет. соус. | 170 | 19,928 | 13,140 | 20,194 | 276,723 | 0,990 | Здобнов А.И.2008 рец.467 |
| 2 | Кисель | 200 | 0,000 | 0,000 | 7,585 | 27,000 | 0,180 | Тутельян В.А.2014 рец.378 |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 4-ый день: |   |   | 67,733 | 49,757 | 244,928 | 1552,171 | 115,446 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Каша пшенная молочная | 200 | 6,094 | 6,995 | 22,440 | 175,170 | 1,690 | Здобнов А.И.2008 табл.8 |
| 2 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А. 2014 рец.6 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 3,326 | 3,576 | 15,128 | 99,912 | 1,404 | Здобнов А.И. 2008 рец. 959 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кабачковая икра | 60 | 0,426 | 3,657 | 1,157 | 39,063 | 4,263 | Здобнов А.И. 2009 рец.713 |
| 2 | Суп вермишелевый на к/б | 250 | 3,008 | 4,565 | 19,506 | 125,646 | 11,340 | ТутельянВ.А.2012рец.108,82 |
| 3 | Суфле куриное | 80 | 24,392 | 25,822 | 4,727 | 263,052 | 3,116 | Тутельян В.А.2014 рец.310 |
| 4 | Рагу из овощей | 150 | 3,735 | 2,501 | 31,900 | 103,025 | 56,465 | Здобнов А.И. 2009 рец.321 |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,100 | 0,100 | 17,405 | 60,950 | 2,500 | Здобнов А.И.2009 рец.867 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,980 | 83,400 | 0,000 |   |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,040 | 4,500 | 13,002 | 109,680 | 1,620 | Тутельян В.А. 2012 401 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Рыба запеченная с картофелем | 150 | 15,630 | 7,066 | 22,715 | 189,440 | 25,900 | Тутельян В.А.2014 рец.250 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 5-ый день: |   |   | 73,208 | 67,507 | 231,243 | 1595,100 | 118,298 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Макароны запеч. с яйцом | 150 | 7,578 | 7,819 | 35,617 | 206,858 | 0,364 | ТутельянВ.А.2012 рец.208 |
| 2 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А. 2014 рец.6 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,223 | 3,557 | 15,222 | 99,706 | 1,404 | Тутельян В.А.2014 рец.395 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Салат витаминный | 60 | 1,210 | 2,068 | 13,964 | 41,840 | 27,500 | Тутельян В.А.2012 рец.20 |
| 2 | Борщ на к/б со сметаной | 250 | 3,302 | 4,837 | 22,766 | 116,419 | 37,045 | Здобнов А.И.2009 рец.171 |
| 3 | Плов с курицей | 180 | 18,081 | 20,588 | 36,074 | 350,408 | 5,747 | Тутельян В.А.2010 рец.304 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,322 | 0,000 | 18,664 | 67,240 | 0,280 | Здобнов А.И.2009 рец.867 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,980 | 83,400 | 0,000 |   |
| 2 | Сок | 180 | 0,000 | 0,000 | 17,640 | 75,600 | 3,600 | Тутельян В.А. 2014 рец.399 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Запеканка картоф. с сердцем | 165 | 13,825 | 6,538 | 36,825 | 221,002 | 42,100 | Тутельян В.А.2014 рец.291 |
| 2 | Соус томатно-сметанный | 30 | 0,329 | 1,737 | 1,492 | 21,054 | 0,649 | Тутельян В.А.2014 рец.355 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 6-ой день: |   |   | 59,328 | 55,869 | 281,527 | 1629,289 | 128,689 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 7 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 5,994 | 7,535 | 19,140 | 167,770 | 1,690 | Здобнов А.И. 2008 рец.390 |
| 2 | Сыр порционно | 10 | 2,560 | 2,610 | 0,000 | 34,300 | 0,070 | Тутельян В.А. 2014 рец.7 |
| 3 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А. 2014 рец.6 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Салат из свеклы | 60 | 1,092 | 4,069 | 6,406 | 65,080 | 7,280 | Здобнов А.И. 2008 рец.88 |
| 2 | Суп рыбный | 250 | 10,544 | 4,882 | 26,852 | 179,070 | 22,350 | Тутельян В.А.2014 рец.87 |
| 3 | Печень по-строгановски | 80 | 12,548 | 7,333 | 6,107 | 134,690 | 23,280 | Здобнов А.И. 2008 рец.582 |
| 4 | Рис отварной | 100 | 3,032 | 3,940 | 24,972 | 146,440 | 0,000 | ТутельянВ.А.2012 рец.378 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,322 | 0,000 | 18,664 | 67,240 | 0,280 | Здобнов А.И.2009 рец.867 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,980 | 83,400 | 0,000 |   |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,040 | 4,500 | 13,002 | 109,680 | 1,620 | Тутельян В.А. 2012 401 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Омлет натуральный | 100 | 8,397 | 11,139 | 4,825 | 129,139 | 0,281 | Здобнов А.И.2008 рец.438 |
| 2 | Зеленый горошек | 50 | 2,484 | 5,064 | 6,762 | 72,550 | 6,900 | ТутельянВ.А.2012 рец.10 |
| 3 | Кисель | 200 | 0,000 | 0,000 | 7,585 | 27,000 | 0,180 | Тутельян В.А.2014 рец.378 |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 7-ой день: |   |   | 63,470 | 59,797 | 217,578 | 1562,121 | 73,931 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 5,854 | 6,535 | 23,800 | 172,370 | 1,690 | Здобнов А.И. 2008 табл.8 |
| 2 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А. 2014 рец.6 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,223 | 3,557 | 15,222 | 99,706 | 1,404 | Здобнов А.И.2008 рец.958 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Огурец соленый | 60 | 1,185 | 3,072 | 11,565 | 42,420 | 28,050 | Здобнов А.И.2009 рец.79 |
| 2 | Щи из свежей капусты на к/б | 250 | 4,365 | 3,224 | 33,428 | 125,611 | 54,957 | Здобнов А.И.2009 рец.187 |
| 3 | Шницель куриный рубленный | 70 | 21,745 | 21,539 | 9,526 | 240,430 | 2,165 | Тутельян В.А.2010 рец.261 |
| 4 | Картофельное пюре | 120 | 3,516 | 4,074 | 22,414 | 115,525 | 26,016 | Здобнов А.И. 2009 рец.229 |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,100 | 0,100 | 17,405 | 60,950 | 2,500 | Здобнов А.И.2009 рец.867 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,980 | 83,400 | 0,000 |   |
| 2 | Сок | 180 | 0,000 | 0,000 | 17,640 | 75,600 | 3,600 | Тутельян В.А. 2014 рец.399 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Винегрет | 80 | 2,537 | 5,274 | 11,889 | 103,939 | 16,380 | Здобнов А.И. рец.850 |
| 2 | Плюшка | 100 | 7,547 | 8,993 | 55,715 | 251,197 | 0,390 | Тутельян В.А.2012 рец.466 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 8-ой день: |   |   | 61,529 | 65,092 | 301,866 | 1716,910 | 147,152 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 9 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Каша гречневая молочная | 200 | 6,494 | 7,135 | 23,140 | 163,270 | 1,690 | Здобнов А.И.2009 рец.384 |
| 2 | Сыр порционно | 10 | 2,560 | 2,610 | 0,000 | 34,300 | 0,070 | Тутельян В.А. 2014 рец.7 |
| 3 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А. 2014 рец.6 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Салат из моркови | 60 | 0,845 | 4,061 | 8,473 | 71,830 | 3,250 | Здобнов А.И.2009 Рец.92 |
| 2 | Суп пшенный с картофелем | 250 | 2,906 | 5,597 | 20,512 | 129,345 | 21,825 | Тутельян В.А.2012 рец.204 |
| 3 | Котлета рыбная | 80 | 17,475 | 4,537 | 7,085 | 135,220 | 1,295 | Здобнов А.И.2008 рец.510 |
| 4 | Макароны отварные | 100 | 4,739 | 2,284 | 38,514 | 160,348 | 0,000 | Здобнов А.И. 2009 рец.321 |
| 5 | Кисель | 200 | 0,000 | 0,000 | 7,585 | 27,000 | 0,180 | Тутельян В.А.2014 рец.378 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,980 | 83,400 | 0,000 |   |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,040 | 4,500 | 13,002 | 109,680 | 1,620 | Тутельян В.А. 2012 401 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Ежики мясные в соусе | 120 | 16,654 | 18,775 | 11,765 | 239,617 | 3,050 | Здобнов А.И.2008 рец.619 |
| 2 | Отвар шиповника | 200 | 0,612 | 0,252 | 18,664 | 83,920 | 0,000 | ЗдобновА.И.2012 рец.1014 |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 9-ый день: |   |   | 68,78 | 58,48 | 232,00 | 1583,69 | 42,98 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Каша "Дружба" молочная | 200 | 5,644 | 6,765 | 23,190 | 174,270 | 1,690 | Здобнов А.И. 2008 табл.8 |
| 2 | Масло сливочное | 5 | 0,040 | 3,625 | 0,065 | 31,550 | 0,000 | Тутельян В.А. 2014 рец.6 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 3,326 | 3,576 | 15,128 | 99,912 | 1,404 | Здобнов А.И. 2008 рец. 959 |
| Второй завтрак: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 10,000 |   |
| Обед: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кабачковая икра | 60 | 0,426 | 3,657 | 1,157 | 39,063 | 4,263 | Здобнов А.И. 2009 рец.713 |
| 2 | Суп картофельный со сметаной | 250 | 2,992 | 5,524 | 18,124 | 127,950 | 23,900 | Здобнов А.И.2008 рец.200 |
| 3 | Тефтели мясные | 90 | 13,761 | 14,889 | 8,235 | 190,500 | 1,000 | ТутельянВ.А.2014 рец.286 |
| 4 | Капуста тушеная | 180 | 4,650 | 5,553 | 48,509 | 130,061 | 102,035 | Тутельян В.А. 2012 рец.336 |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,100 | 0,100 | 17,405 | 60,950 | 2,500 | Здобнов А.И.2009 рец.867 |
| Полдник: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,980 | 83,400 | 0,000 |   |
| 2 | Сок | 180 | 0,000 | 0,000 | 17,640 | 75,600 | 3,600 | Тутельян В.А. 2014 рец.399 |
| Ужин: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Запеканка творожная | 130 | 21,511 | 14,307 | 29,914 | 328,815 | 2,338 | Тутельян В.А.2010 стр.125 |
| 2 | Соус ягодный | 20 | 0,011 | 0,000 | 2,606 | 8,984 | 0,315 | ТутельянВ.А.2014 рец.361 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 9,998 | 32,912 | 0,000 | Тутельян В.А.2014 рец.392 |
| На день: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,546 | 1,800 | 30,600 | 156,000 | 0,000 |   |
| 2 | Хлеб ржаной | 45 | 2,970 | 0,540 | 17,820 | 78,300 | 0,000 |   |
| 3 | Соль | 5,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |   |
| Итого за 10-ый день: |   |   | 63,878 | 63,096 | 265,171 | 1665,267 | 153,045 |   |
| Итого за весь период: |   | 674,900 | 621,100 | 2569,000 | 16632,500 | 1093,100 |   |
| Среднее значение за период: |   | 67,490 | 62,110 | 256,900 | 1663,250 | 109,310 |   |
| ЗАКАЗЧИК:* + 1. Заведующий МДОУ детский сад №5 «Кораблик»
 | исполнитель:Генеральный директор Общество с ограниченной ответственностью «КОНЦЕПТ» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.В. Черевко/ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.М.П. *(при наличии)* | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.Н. Пашенко/«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.М.П. *(при наличии)* |