

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детским садом
О.С. Глобова
Приказ №145 от 20.08.2019г

**Примерное
циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих 10,5 - часовым пребыванием
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10 «Радуга» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшеницы и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Напиток лимонный 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
II Завтрак									
Яблоко свежее	Биойогурт	Сок яблочный	Биойогурт	Мандарин свежий	Сок яблочный	Биойогурт	Груша свежая	Биойогурт	Сок абрикосовый
Обед									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржаной	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень по-строгановски 4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Рис отварной 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржаной	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный макаронными макаронными говядиной. 3. Хлебцы рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный	1. Огурчик соленый 2. Рассольник с домашней с курой и сметаной 3. Жаркое домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржаной	1. Салат из свеклы с маслом растительным и с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и гречками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов 6. Хлеб пшеничный	1. Огурец свежий 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржаной	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной (курой) 3. Котлеты рубленые из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный	1. Огурчик соленый 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной с добавлением морской капусты 3. Биточек рыбный 4. Картофельное пюре 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржаной	1. Салат свекольный 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб пшеничный
Полдник									
1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя молочная 2. Молоко кипяченое	1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2. Чай с молоком 3. Пряник	1. Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная	1. Запеканка рисовая с творогом 2. Кофейный напиток 3. Пряник	1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Лапшевник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в омлете 3. Чай с молоком 4. Печенье
Калорийность всего за день (ккал):									
1191,36	1211,9	1290,1	1143,1	1274,4	1306,3	1115,8	1104,7	1441,9	1239,7

I день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, МГ	Fe, мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	317	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	3,26	0,48	0,48	132,78	0,05	0	0	0	7,88	0	0	1,06
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				12,51	10,63	45,43	440,18	0,25	0,8	0,04	0,05	186,88	36,6	168,4	236
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,6	5,5	4,4	83,8	0	8,1	0,1	0,1	36,2	13,1	42,4	0,8
2008	254	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	8,172	4,47	5,838	96	0,042	0,48	0	0	34,8	0	0	0,552
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				17,272	15,47	56,838	438,2	0,342	21,98	0,1	1	131,6	54,1	169,3	4,052
Полдник															
2008	144	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100/10	3,73	3,73	26,4	153,33	0,03	0,36	12,27	0,61	29,76	8,56	43,57	0,54
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:				5,33	3,98	51	275,83	0,03	0,36	12,27	0,61	38,06	14,56	65,27	1,34
Всего за день:				35,42	32,12	161,01	1191,36	0,6	33,76	12,2	2,2	369,3	111,65	138,05	9,5
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4									

2 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Вj мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р МГ	Ес мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	од
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	5,6	23,3	165,0	0,1	0,4	0	од	92,8	23,2	118,3	i, i
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0Д	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				10,08	9,54	51	331,77	0,1	0,4	0,03	0,17	189,12	33,43	194,3	2,0
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	од	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,77	3,726	11,124	97,2	0,09	8,064	0	0	20,88	0	0	1,062
2008	77	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0	0	0	4,21	0	0	0,54
2008	104	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10,08	4,046	2,485	85,057	0,07	0,364	0	0	19,67	0	0	3,241
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ОД	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				21,8	12,422	63,099	453,407	0,32	19,028	0,1	0,95	64,86	17,7	44,5	8,443
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	90/10	10,3	10,5	21,8	250,8	0	4,2	0,1	1,2	127,9	21,8	172,1	0,8
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
Итого за прием пищи:				14,7	14,2	37,9	366,7	0,06	6,45	0,12	1,2	316,9	43,55	313,85	23
Всего за день:				49,8	38,8	157,8	1211,9	0,5	26,6	0,2	2,3	690,9	108	647,6	12,7
Среднедневная сбалансированность				1,3	1	4									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, МГ	Р, МГ	Fe, мг
3 день															
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	130	4,5	6,5	17,5	146,9	0,1	0,4	0	0,7	92,5	31,6	114,2	0,8
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				10,65	14,45	51,25	379	0,1	1,0	0,04	0,75	222,7	51,9	227,0	1,4
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,7	6,3	7,0	103,6	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	15,468	12,228	3,936	187,5	0,036	0,828	0	0	27,9	0	0	1,188
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	132	3,21	4,73	32,29	184,54	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,462
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				24,578	23,558	69,426	592,94	0,166	9,528	0,1	1	78,9	27,7	93	4,25
Полдник															
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,78	1,59	1,71	23,7	0,01	3,3	0	0,72	9,9	4,8	7,8	0,24
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				10,53	17,52	13,43	253,68	0,06	4,1	0,18	4	95,94	21,24	178,12	2,56
Всего за день:				46,5	55,7	149	1290,1	0,3	17,6	0,24	3,97	408	181,6	779,3	10,3
Среднедневная сбалансированность				1,2	1,5	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса ПГЗЛПЫД	Пищевые вещества			Энергетическая К кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В, мг	С мг	Л мг	Е МГ	Са мг	Mg МГ	Р МГ	Ее мг
4 день															
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	6,0	23,8	170,2	0,1	0,4	0	0,8	89,7	28,5	111,3	0,8
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				14,38	13,64	57,9	413,77	0,2	1,1	0,03	0,87	324,42	61,83	296,1	1,9
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150/15	6,2	5,5	12,1	121,6	0,1	3,9	0,1	0,2	18,6	18,5	71,2	1,3
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	60	14,1	4,0	4,6	110,1	0,1	0,4	0	0,9	37,6	24,5	175,0	0,6
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	100	1,5	5,1	9,8	92,6	0	7,4	0,3	1,0	27,0	18,9	39,4	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				24,1	15	51,9	439,2	0,3	19,3	0,5	2,9	98,9	75	319,6	4,3
Потник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0	189	21,75	141,75	1,5
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	40	4,12	3,2	24,6	145,4	0,05	0	0,04	0,36	6	3,6	22,4	0,28
Итого за прием пищи:				8,70	7,18	32,18	230,15	0,11	2,25	0,06	0,36	195	25,35	164,15	1,78
Всего за день:				50,4	39,1	147,8	1143,1	0,6	23,4	0,60	4,1	738,3	176,2	874,8	8
Среднедневная сбалансированность				1,4	1,1	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. К кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В, мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg МГ	Р МГ	Fe МГ
5 день															
Завтрак															
2008	13	МЛСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	130/10	4,3	5,8	25,4	172,4	0,1	0,5	0	1,0	104,1	34,7	105,8	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				10,45	13,75	59,15	404,5	0,1	1,1	0,04	1,05	234,3	55	218,6	1,5
II Завтрак															
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Обед															
2008	55	ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ	30	0,78	1,59	1,71	23,7	0,01	3,3	0	0,72	9,9	4,8	7,8	0,24
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,8	5,7	9,0	104,3	од	6,4	0,1	0,1	28,3	18,7	57,8	1,1
2008	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20,8.1	5,34	18,5	205	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				27,69	13,03	63,11	481,6	0,38	16,96	0,1	1,52	84,5	36,3	109,2	6,08
Полдник															
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,0	5,7	34,7	249,2	0,1	0	0	1,2	110,9	13,4	87,4	1,0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008	153	ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
Итого за прием пищи:				9,9	7,1	66,9	398,1	0,1	0	0	1,2	113,4	15,4	91,1	1,4
Всего за день:				48,8	34,1	196,7	1322,2	0,7	56,1	0,1	4	467,2	117,7	435,9	63,8
Среднедневная сбалансированность				1	0,7	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	с МГ	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
6 день															
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	130	3,9	6,0	17,7	141,0	0	0,5	0	0,3	103,7	19,2	93,4	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				8,88	9,94	45,4	307,77	0	0,5	0,03	0,37	200,02	29,43	169,4	U
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
к/к	к/к	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	30/30	6,3	4	2,5	71,1	0	1,2	0	0,7	35,5	18,8	98,8	0,8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4
2008	ПО	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	70	15,582	9,947	0	162,729	0,084	0,938	0	0	11,83	0	0	0,8645
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	3,1	15,5	106,4	0,1	31,7	0,1	1,4	82,0	29,3	57,3	1,7
2008	377a	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЛОДОВ	150	0,36	0,135	24,33	100,05	0	1,485	0	0	11,985	0	0	1,095
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				32,542	20,682	74,33	625,379	0,384	38,023	0,2	4	173,215	75,4	238,9	7,0595
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0	189	21,75	141,75	1,5
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
Итого за прием пищи:				9,58	7,98	49,88	308,75	0,16	2,25	0,02	1	200,2	28,85	181,05	1,9
Всего за день:				54,8	38,8	184,4	1306,3	0,6	42,3	0,2	5,5	563,9	148	593	11,7
Среднедневная сбалансированность				1,1	0,8	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В, мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg МГ	Р МГ	Ее мг
7 день															
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	0	1,6	0	0,5	7,2	7,6	22,3	0,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,8	13,4	1,4	158,4	0	0,1	0,2	2,4	54,0	9,0	118,0	1,4
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0	12,0	50,5	0	1,9	0	0	10,4	2,7	2,3	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				11,75	18,65	33,95	353,6	0	3,6	0,24	2,95	78,8	23,9	166,4	2,2
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,4	6,2	4,2	95,4	0	5,2	0,1	0,2	28,4	16,1	59,9	1,1
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	4,5	4,9	5,8	85,5	0,02	0,35	0	0	21,9	0	0	0,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				12,1	11,4	36,2	298,2	0,12	9,05	0,1	1	70,4	28,3	99,8	3,4
Полдник															
2008	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	10,8	8,2	29,9	238,3	0	0,1	0	0,3	76,6	22,7	131,3	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,9	103,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
2008	153	ПРЯНИК	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	0,0	0	0	0
Итого за прием пищи:				14,5	11	62,1	404	0	0,7	0	0,3	199,6	38,4	220,3	0,9
Всего за день:				41,6	43,8	138	1115,8	0,12	14	0,34	4,2	468,8	104,6	581,5	6,5
Среднедневная сбалансированность				1,2	13	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В, мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg МГ	Р МГ	Fe МГ
8 день															
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,4	5,4	22,4	155,3	од	0,3	0	0,1	87,5	20,0	131,0	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				7,15	10,55	50,15	323,6	0,1	0,3	0,04	0,15	97,2	26,6	158,5	1,4
II Завтрак															
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	од	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,5	4,5	11,0	102,5	од	4,3	од	0,2	18,8	17,8	61,3	1,0
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,4	7,5	137,5	0	0	0	1,3	8,6	12,4	77,5	1,3
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,2	3,2	13,5	96,2	0	9,9	0,6	0,5	66,6	29,5	72,7	1,0
2008	442	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				18,85	16,65	60,65	469,1	0,22	24,8	0,8	2,95	114,1	77,4	256	6,9
Полдник															
2008	195	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3
Итого за прием пищи:				4,5	4,6	54,1	274,4	0,06	2,95	0,02	0,7	231,7	34,35	197,65	2,5
Всего за день:				30,82	32,02	173,12	1104,7	0,4	32	0,9	4,1	458,2	148	625	12,4
Среднедневная сбалансированность				0,7	0,7	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. К кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, МГ	Р, МГ	Fe, мг
9 день															
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,6	5,5	19,9	144,1	0	0,4	0	0,2	84,9	17,9	83,3	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				12,01	12,28	53,6	375,22	0,01	1,0	0,03	0,27	303,04	41,89	245,35	1,0
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЧИК СОЛЕНЫЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	150/15/5	5,7	6,9	7,7	118,4	0	5,3	0,1	0,2	34,7	23,5	68,1	1,8
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	12,9	6,7	8,2	117,0	од	0,6	0	2,0	24,1	23,4	157,0	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,20	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				24,2	19,2	64,1	502,2	0,4	24,4	0,4	зд	118,4	90,6	348,5	5,4
Полдник															
2008	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	12,885	11,28	30,195	273,87	0,09	0,12	од	0,9	96,675	22,6	188,8	1,245
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				20,885	16,78	67,395	504,47	0,19	0,92	0,1	0,9	272,375	57,3	346,5	2,445
Всего за день:				60,4	51	190,9	1441,9	0,6	27	0,5	4,5	813,8	203,8	1035,4	8,8
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, МГ	Р, МГ	Fe, мг
10 день															
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	6,1	22,3	162,7	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				7,25	11,25	50,25	332,6	0	1,2	0,04	0,75	106,2	21,5	104,3	1,2
11 Завтрак															
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008	50	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	30	0,7	1,2	5,8	37,1	0	1,2	0	0,5	16,4	9,8	18,9	0,6
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,7	7,1	8,4	121,7	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,5	14,5	11,6	231,3	0	18,2	0	2,5	53,2	30,4	138,0	2,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				21,9	23,1	50,1	497,8	0,2	23,5	0,1	3,9	104,4	66,4	254,2	5,6
Полдник															
2008	249	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10,638	2,772	1,752	73,998	0,048	0,618	0	0	32,598	0	0	0,648
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:				12,238	4,772	26,352	196,498	0,048	0,618	0	0,83	59,398	15,25	36	1,348
Всего за день:				42,1	57,5	159,6	1239,7	0,3	28,3	0,3	5,6	280,5	109,2	1343,7	10,2
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									