

« утверждаю»

ИП Латышева Л.А.


Латышева Л.А.

Заведующий МБДОУ « Гороховский ДС»

Афонина Е.М.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в МБДОУ « Гороховский ДС»

Возраст от 1,5 до 3 лет

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена руб	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150		5,4	6,2	26,3	189,3	0,1	0,4	0,0	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№038	ЧАЙ	150/5		0,1	0,0	6,1	26,0	0,0	1,1	0,0	0,0	10,7	3,1	2,8	0,3
Итого за прием пищи:					8,7	10,3	39,4	277,3	0,1	1,5	0,1	0,3	108,1	30,7	142,5	1,8
II Завтрак																
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Итого за прием пищи:					0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Обед																
2012	85	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5		3,8	5,9	8,4	105,8	0,0	3,3	0,1	0,7	18,9	14,4	51,4	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100		2,3	3,9	15,6	107,4	0,1	7,2	0,5	0,4	35,5	27,4	66,9	1,0
2011	144	РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30		10,9	9,5	6,3	153,8	0,1	0,3	0,0	1,2	64,5	31,9	159,6	0,7
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20		0,2	0,0	0,5	3,9	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	3,8	6,5	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,1	0,1	19,7	80,7	0,0	0,8	0,0	0,1	9,1	2,8	1,9	0,4
Итого за прием пищи:					19,5	20,0	64,6	521,9	0,2	12,2	0,6	2,7	139,2	84,7	306,9	3,8
Полдник																
2008	479	БУЛОЧКА	50		8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,5	10,3	77,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150		4,4	3,0	7,3	74,2	0,1	0,8	0,0	0,0	161,2	17,7	113,8	0,2
Итого за прием пищи:					13,2	5,8	42,4	247,2	0,2	0,8	0,0	0,4	204,7	28,0	191,2	0,8
Всего за день:					41,8	36,5	156,4	1 090,8	0,5	18,5	0,7	4,0	466,5	150,6	650,5	8,4
Сбалансированность:					1	0,9	3,7									

2 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	94,5	80,4	148,3	14,8
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,4	4,1	14,6	113,7	0,0	0,6	0,0	0,3	116,4	14,6	88,4	0,3
Итого за прием пищи:				5,8	6,2	37,4	209,7	0,0	3,2	0,0	0,4	216,1	98,3	248,2	15,4
II Завтрак															
		ФРУКТЫ	80	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Обед															
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,2	6,3	5,7	98,1	0,0	8,0	0,2	1,4	33,7	17,0	53,6	1,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	6,1	5,0	28,0	166,5	0,2	0,0	0,0	3,6	13,8	95,7	142,6	3,3
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,4	7,5	137,5	0,0	0,0	0,0	1,3	8,6	12,4	77,5	1,3
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,0	0,6	0,1	0,1	2,4	3,0	6,0	0,1
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,1	6,2	3,8	11,3	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,3	23,3	69,8	559,7	0,2	9,8	0,3	6,7	75,8	137,7	311,6	6,7
Полдник															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,2	13,9	1,9	98,8	0,1	0,2	0,2	3,5	67,2	11,4	152,6	1,7
	10	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	20	0,9	0,1	1,8	11,1	0,0	1,2	0,0	0,3	5,1	5,4	15,9	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3
Итого за прием пищи:				12,1	14,2	19,3	179,7	0,1	2,3	0,2	4,2	85,0	23,4	187,8	2,9
Всего за день:				40,1	43,8	134,7	992,1	0,3	75,3	0,5	11,5	410,9	272,4	770,6	25,4
Сбалансированность:				1	1,1	3,4									

3 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,5	6,0	20,0	153,0	0,0	0,4	0,0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	94,5	80,4	148,3	14,8
Итого за прием пищи:				7,7	10,1	34,0	243,0	0,0	1,2	0,1	0,9	185,2	95,5	235,1	15,3
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9
Обед															
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,7	105,7	0,0	5,1	0,2	1,4	31,6	18,5	55,7	1,1
2008	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,2	5,0	21,3	147,0	0,1	10,4	0,0	0,2	37,3	29,1	84,4	1,2
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	8,1	4,7	5,2	94,9	0,0	0,1	0,0	0,3	38,8	23,7	114,5	0,5
2008	43	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,5	4,6	3,6	57,6	0,0	0,9	0,0	2,0	4,4	1,7	3,5	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				16,7	17,6	49,3	429,7	0,0	13,9	0,6	4,2	123,5	64,8	227,3	3,2
Полдник															
2011	317	МАКАРОНЫ С САХАРОМ	100/10	9,3	7,8	22,2	199,2	0,0	0,7	0,2	1,6	86,3	18,6	111,1	0,7
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	118,3	22,2	93,3	0,6
Итого за прием пищи:				13,1	11,0	37,8	306,2	0,0	1,3	0,2	1,6	204,6	40,8	204,4	1,3
Всего за день:				38,4	38,7	144,0	1 077,9	0,0	23,6	1,4	6,7	549,3	219,1	699,2	20,2
Сбалансированность:				1	1,0	3,8									

4 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	150	5,0	7,3	18,3	128,0	0,1	0,4	0,0	0,8	95,2	36,2	125,8	0,9
		ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ													
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	228,0	129,4	287,3	22,2
Итого за прием пищи:				11,6	17,0	41,9	274,0	0,1	2,1	0,0	0,8	401,4	170,7	464,8	23,4
II Завтрак															
2008	442	ФРУКТЫ	80	0,9	0,0	22,9	99,0	0,0	7,2	0,5	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0,0	22,9	99,0	0,0	7,2	0,5	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4
Обед															
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,2	4,0	5,0	92,4	0,1	4,6	0,1	0,7	19,7	17,3	56,5	1,0
2012	294	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	120	19,4	8,0	16,8	236,6	0,2	13,9	5,9	1,7	26,6	28,1	300,3	6,2
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,9	12,6	48,3	450,0	0,3	19,7	6,0	2,7	63,6	55,0	388,7	8,2
Полдник															
2008	444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	60/20	2,4	5,5	0,3	190,9	0,1	0,2	0,0	0,3	34,6	10,1	57,3	0,4
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	158,1	16,8	110,4	0,2
Итого за прием пищи:				5,1	7,0	6,6	250,9	0,1	0,4	0,0	0,3	192,7	26,9	167,7	0,6
Всего за день:				42,5	36,6	119,7	1 073,9	0,5	29,4	6,5	3,8	693,7	270,6	1 053,6	32,6
Сбалансированность:				1	0,9	2,8									

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,8	6,1	20,9	154,0	0,0	0,4	0,0	0,2	86,6	19,9	89,2	0,3
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	8,4	33,6	0,0	1,0	0,0	0,0	113,4	96,5	178,0	17,8
Итого за прием пищи:				7,0	10,2	36,3	249,6	0,0	1,4	0,1	0,4	204,4	118,7	280,4	18,3
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9
Обед															
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И КРУПОЙ	150/15	5,4	2,0	9,9	80,1	0,1	4,5	0,2	0,2	17,4	15,8	34,6	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,2	2,7	15,5	97,4	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,1	32,9	0,7
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	12,4	19,5	14,3	282,4	0,0	0,6	0,0	2,4	50,9	23,0	137,9	1,5
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	20	0,4	1,7	2,4	27,3	0,0	1,2	0,0	0,8	9,5	5,7	11,1	0,4
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	94,5	80,4	148,3	14,8
Итого за прием пищи:				23,5	26,5	63,2	585,5	0,2	7,1	0,2	4,7	187,2	135,4	385,4	18,6
Полдник															
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	158,1	16,8	110,4	0,2
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,9	4,0	34,6	192,4	0,1	0,0	0,0	0,9	11,3	7,1	38,2	0,4
Итого за прием пищи:				7,6	5,5	40,9	252,4	0,1	0,2	0,0	0,9	169,4	23,9	148,6	0,6
Всего за день:				38,9	42,4	155,2	1 152,5	0,3	9,9	0,3	6,0	570,5	283,4	823,9	39,4
Сбалансированность:				1	1,1	4									

6 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,0	7,3	18,3	128,0	0,1	0,4	0,0	0,8	95,2	36,2	125,8	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
			150	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
Итого за прием пищи:				9,2	11,8	46,8	280,0	0,1	2,7	0,0	0,3	198,7	53,8	209,8	0,9
II Завтрак															
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Обед															
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,7	105,7	0,0	5,1	0,2	1,4	31,6	18,5	65,7	1,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,6	4,0	17,1	117,0	0,1	8,2	0,0	0,2	10,3	21,2	54,4	0,9
2012	263	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	55	7,7	2,3	4,5	68,9	0,0	0,1	0,0	0,1	18,7	23,5	102,9	0,5
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	20	0,4	1,5	2,7	25,9	0,0	4,7	0,0	0,6	13,1	3,9	7,3	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3
Итого за прием пищи:				17,5	16,6	54,6	441,2	0,1	19,4	0,3	2,5	89,8	76,7	248,5	3,8
Полдник															
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	2,8	7,2	29,0	165,6	0,0	6,0	0,0	1,1	25,8	10,5	47,0	0,8
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	158,1	16,8	110,4	0,2
Итого за прием пищи:				5,5	8,7	35,3	225,6	0,0	6,2	0,0	1,1	183,9	27,3	157,4	1,0
Всего за день:				32,6	37,5	146,5	993,8	0,2	38,3	0,3	4,5	488,4	165,8	626,7	7,9
Сбалансированность:				1	1,2	4,8									

7 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,6	2,5	18,5	128,0	0,0	0,6	0,0	0,3	120,0	21,9	107,9	0,4
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	228,0	129,4	287,3	22,2
Итого за прием пищи:				9,2	12,2	42,1	274,0	0,0	2,3	0,0	0,3	426,2	156,4	446,9	22,9
II Завтрак															
	ТК№002	ФРУКТЫ	80	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
Итого за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
Обед															
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/15	2,7	3,4	15,0	140,1	0,1	2,8	0,2	2,4	25,9	22,0	56,9	1,4
2008	325	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,0	5,0	26,2	162,4	0,0	0,0	0,0	0,2	2,4	15,2	48,8	0,5
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	12,3	15,1	4,0	202,2	0,0	0,8	0,0	2,6	12,4	14,9	107,2	1,6
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,3	24,1	71,7	625,7	0,1	4,8	0,2	5,5	58,0	61,7	244,8	4,5
Полдник															
2014	249	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	50	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	0,1	36,3	8,8	67,5	0,4
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	158,1	16,8	110,4	0,2
Итого за прием пищи:				4,8	11,2	47,4	255,0	0,1	0,2	0,0	0,1	194,4	25,6	177,9	0,6
Всего за день:				34,9	48,0	176,7	1 225,2	0,2	10,3	0,2	6,4	704,3	259,9	891,2	30,7
Сбалансированность:				1	1,4	5									

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	6,2	26,3	189,3	0,1	0,4	0,0	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
	TKN#038	ЧАЙ	150	0,0	0,0	5,0	20,8	0,0	0,6	0,0	0,0	8,3	2,7	2,1	0,2
Итого за прием пищи:				6,8	8,3	47,1	278,1	0,1	2,8	0,0	0,2	106,5	31,3	140,1	1,8
II Завтрак															
2008	442	ФРУКТЫ	80	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	2,4	0,3	0,0	27,0	13,5	24,3	0,3
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	2,4	0,3	0,0	27,0	13,5	24,3	0,3
Обед															
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	3,4	1,8	9,4	67,4	0,1	5,2	0,1	0,8	18,9	19,6	66,2	1,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50	7,4	7,9	4,0	116,0	0,0	0,2	0,0	1,0	5,0	9,7	66,5	1,0
2012	132	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	70	2,3	4,0	10,4	88,4	0,0	20,5	0,1	1,8	53,3	19,1	39,9	1,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
	TKN#042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,8	87,5	0,0	0,9	0,0	0,2	11,5	3,1	6,4	0,4
Итого за прием пищи:				17,0	16,2	66,2	429,6	0,1	28,5	0,2	4,3	107,3	65,3	227,6	5,2
Полдник															
2008	224	КОНДИТЕРКА	40	19,3	12,2	25,9	295,9	0,0	0,3	0,1	0,9	195,6	28,7	228,4	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
Итого за прием пищи:				22,1	14,6	38,6	379,9	0,0	0,8	0,1	0,9	293,9	43,0	300,9	1,1
Всего за день:				46,7	39,3	166,7	1 152,6	0,2	34,5	0,6	5,4	534,7	153,1	692,9	8,4
Сбалансированность:				1	0,8	3,6									

9 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	0,0	0,3	63,0	0,0	0,1	0,8	19,8	4,3	69,1	0,9	
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,0	2,1	0,0	12,3	4,5	11,1	0,2	
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2	
Итого за прием пищи:				8,8	6,8	16,7	189,7	0,0	3,0	1,0	46,0	14,3	97,0	1,6	
II Завтрак															
	ТК№002	ФРУКТЫ	80	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5	
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5	
Обед															
2012	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3,0	107,0	0,1	4,0	0,1	1,5	21,7	18,4	65,7	1,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,0	5,0	26,2	162,4	0,0	0,0	0,0	2,4	15,2	48,8	0,5	
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	11,2	2,4	9,3	103,0	0,0	0,4	0,0	0,1	27,9	15,7	103,0	1,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1	
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				21,0	13,0	66,9	516,9	0,1	6,1	0,1	2,1	74,2	62,2	255,3	3,9
Полдник															
2008	479	БУЛОЧКА	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	4,3	10,3	77,4	0,6	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,0	7,3	74,2	0,1	0,8	0,0	16,1	17,7	113,8	0,2	
Итого за прием пищи:				13,2	5,8	42,4	247,2	0,2	0,8	0,0	0,4	20,4	28,0	191,2	0,8
Всего за день:				44,6	30,7	147,0	1 049,8	0,3	13,9	0,4	3,5	332,1	142,3	568,7	6,8
Сбалансированность:				1	0,7	3,3									

10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,5	6,0	20,0	153,0	0,0	0,4	0,0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	8,4	33,6	0,0	1,0	0,0	0,0	113,4	96,5	178,0	17,8
Итого за прием пищи:				7,9	12,9	38,4	255,6	0,0	1,4	0,0	0,7	277,9	114,4	303,3	18,4
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	3,6	0,1	0,0	6,8	16,2	20,3	0,3
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	3,6	0,1	0,0	6,8	16,2	20,3	0,3
Обед															
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,5	3,3	11,9	96,1	0,1	6,4	0,1	0,7	24,4	21,3	66,0	1,0
2012	344	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,8	6,7	14,1	134,3	0,1	12,3	0,3	0,2	46,1	24,6	59,9	1,2
2012	34	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,2	4,9	4,5	107,0	0,1	8,2	3,7	1,0	14,4	13,1	159,5	3,5
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,2	0,0	27,6	111,2	0,0	0,4	0,0	0,0	10,2	2,7	8,1	0,5
Итого за прием пищи:				21,0	15,5	73,0	523,1	0,3	28,5	4,1	2,2	106,3	69,9	325,4	7,2
Полдник															
		ПРЯНИКИ	40	1,2	0,9	14,9	48,8	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1,6	8,9	0,2
		ФРУКТЫ	80	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	228,0	129,4	287,3	22,2
Итого за прием пищи:				4,8	4,1	38,3	172,8	0,0	11,7	0,0	0,6	246,0	139,0	307,2	24,6
Всего за день:				34,5	32,7	164,5	1 016,5	0,3	45,2	4,2	3,5	637,0	339,5	956,2	50,5
Сбалансированность:				1	0,9	4,7									