Утверждаю:
Директор МБОУ «Илезская СОШ»
_____А.Н.Шумихин
«01» сентября 2020г.

Структурное подразделение
детский сад «Воробышек»
МБОУ «Илезская средняя общеобразовательная школа»

«10 дневное меню для детей от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет»

Примерное цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием ДОУ «Воробышек», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

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 пшенная 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 пшена 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 ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень по-строгановски 4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-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 ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Хлебцы рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1.Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой и сметаной 3. Жаркое по-домашнему 4.Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свеклы с маслом растительным и с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и гренками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макаронные изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	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 ржано-пшеничный	1 Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной с добавлением морской капусты 3. Биточек рыбный рыбные 4. Картофельное пюре 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-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**

1 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		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	Mg мг	P 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**	**2,36**
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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 рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe 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	0,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	5,6	23,3	165,0	0,1	0,4	0	0,1	92,8	23,2	118,3	1,1
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:				**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	0,1	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 РЖАНО-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:				**21,8**	**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**	**2,3**
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		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	Mg мг	P 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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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 рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe 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 РЖАНО-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**
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
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 рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
5 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	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	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	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,8	5,7	9,0	104,3	0,1	6,4	0,1	0,1	28,3	18,7	57,8	1,1
2008	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20,81	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 РЖАНО-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:				**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 рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P 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**	**1,3**
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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	110	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	377а	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 РЖАНО-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 рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe 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 ЗЕЛЕНЫЙ 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. ГГОВЯДИНОЙ 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 РЖАНО-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:				**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	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	00	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**	**1,3**	**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		B_1 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	0,1	0,3	0	0,1	87,5	20,0	131,0	0,6
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:				**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	0,1	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	0,1	4,3	0,1	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 ТУШЕНЫЕ	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 РЖАНО-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 рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 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	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	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	0,1	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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**	**3,3**	**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	0,1	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 рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			

				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P 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**
II 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 «СВЕКОЛКА»	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 РЖАНО-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**	**1**	**4**									