

 **УТВЕРЖДАЮ**
заведующий МДОАУ д/с № 10 г. Свободного
М.В.Плаксына
«14» марта 2017 года

**Примерное
циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте
от 1 до 3 лет, посещающих с 10 - часовым пребыванием
МДОАУ д/с № 10 г. Свободного
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. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 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. Масло (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшени и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб
II Завтрак									
Биойогурт	Биойогурт	Биойогурт	Биойогурт	Биойогурт	Биойогурт	Биойогурт	Биойогурт	Биойогурт	Биойогурт
Обед									
1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень по- строгановски 4. Вермишель с маслом 4. Сок яблочный 5. Хлеб ржано- пшеничный	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. 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. Рассольник домашний с курой и сметаной 2. Жаркое по- домашнему 3. Компот из изюма с витамином «С» 4. Хлеб ржано- 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 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	1. Суп картофельный с горохом и гренками 2. Курица отварная 3. Каша гречневая 4. Компот из консервированных плодов 5. Хлеб ржано- пшеничный	1. Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 3. Компот из свежих яблок с витамином С 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 3. Котлеты рубленные из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С» 6. Хлеб ржано- пшеничный
Полдник									
1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком.	1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя молочная 2. Молоко кипяченое 3. Яблоко свежее	1. Вареники ленивые (с творогом) 2. Какао с молоком 3. Хлеб 4. Мандарин	1. Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным 2. Кофейный напиток 3. Зефир	1. Рыба запеченная в омлете 3. Чай с молоком 4. Печенье	1. Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная. 3. Яблоко свежее	1. Лапшевник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Напиток лимонный 5. Хлеб 6. Груша
1211,9	1312,76	1285,6	1180,7	1488,57	1141,2	1235,2	1443,9	1441,9	1243,9

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 ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са 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

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са 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	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	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	1312,76	0,6	33,76	12,2	2,2	369,3	111,65	138,05	9,5

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ 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															
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	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	1285,6	0,3	17,6	0,24	3,97	408	181,6	779,3	10,3

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 ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р 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
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
Всего за день:				50,4	39,1	147,8	1180,7	0,6	23,4	0,60	4,1	738,3	176,2	874,8	8

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P 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	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															
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	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
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
Всего за день:				48,8	34,1	196,7	1488,57	0,7	56,1	0,1	4	467,2	117,7	435,9	63,8

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 ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
6 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															
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 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	1141,2	0,12	14	0,34	4,2	468,8	104,6	581,5	6,5

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 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
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															
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															
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	1235,2	0,3	28,3	0,3	5,6	280,5	109,2	1343,7	10,2

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
8 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															
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															
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
		ГРЕЧКА	150	3,6	3,1	15,5	210,9	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 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	725,379	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
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
Всего за день:				54,8	38,8	184,4	1443,9	0,6	42,3	0,2	5,5	563,9	148	593	11,7

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 ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P 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

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 ₁ 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	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	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	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 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 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	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	
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
Всего за день:				30,82	32,02	173,12	1243,9	0,4	32	0,9	4,1	458,2	148	625	12,4