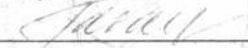


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ детский сад № 11
города Алушты


_____ Габаева М. Д.
« 09 » _____ 2019 год

ПРИМЕРНОЕ

**циклическое десятидневное меню (зимне-весеннее)
для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет
с 10,5 часовым пребыванием в МДОУ детский сад № 11 города Алушты
с физиологическими нормами продуктов**

I день											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
205	1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.04	3.09	19.33	121.36	0.043	0.022	3.548	0.81
228	2	ДРАЧЕНА	80	8.56	11.69	5.28	160	0.067	0.333	68.27	1.76
53	3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.27	1.42	1.78	20.88	5.448	0.182	0.007	0.007
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
395	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.17	2.68	15.96	101.1	0.044	0.155	125.78	0.133
Итого за прием пищи:			455	17.61	27.23	51.56	521.34	5.6065	0.7	204.605	3.107
II Завтрак											
	7	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1.14	4.87	6.69	75.12	0.015	0.03	28.12	1.064
Итого за прием пищи:			80	1.14	4.87	6.69	75.12	0.015	0.03	28.12	1.064
Обед											
67	8	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1.68	4.89	8.49	84.75	0.058	0.045	43.325	0.795
314	9	КАША вязкая (ГРЕЧКА)	70	2.14	2.34	9.58	67.9	0.055	0.029	3.941	1.13
286	10	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	85	6.28	6.96	8.3	121.13	0.043	0.071	31.1	0.68
348	11	СОУС ТОМАТНЫЙ	60	0.71	2.52	4.82	44.7	0.012	0.012	9.528	0.287
	12	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	30	0.37	1.56	1.93	23.25	0.018	0.016	7.11	0.235
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.44	0.02	27.77	113	31.82	1.248	0.003	0.005
Итого за прием пищи:			753	13.15	23.01	70.03	539.73	32.01	1.423	100.807	3.519
Полдник											
231	15	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	74	13.82	9.37	8.44	173.16	0.052	0.2	115.298	0.57
351	16	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.39	0.9	2.65	20.3	0.005	0.015	12.542	0.034
397	17	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.89	0.055	0.189	152.22	0.478
Итого за прием пищи:			294	18.29	13.81	28.67	312.35	0.112	0.404	280.06	1.082
Всего за день:			1582	50.19	68.92	156.95	1448.54	37.7435	2.557	613.592	8.772

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	21	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПШЕНО)	250	7.25	6.86	23.21	183.5	0.14	0.245	202.4	0.673
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
7	22	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.78	3.55	0	43.2	0	0.036	105.6	0.12
393	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.13	0.02	11.33	45.55	0	0	14.22	0.35
Итого за прием пищи:			504	11.73	18.78	43.75	390.25	0.1445	0.289	329.22	1.54
II Завтрак											
41	82	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0.1	0.08	9.29	41.84	0.046	0.054	20.856	0.55
Итого за прием пищи:			80	0.1	0.08	9.29	41.84	0.046	0.054	20.856	0.55
Обед											
82	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.113	0.063	24.6	1.08
247	26	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10.93	5.09	2.75	100	0.063	0.075	33.38	0.589
321	24	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1.84	2.88	12.26	82.35	0.084	0.067	22.185	0.606
15	28	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И ГОРОШКА	30	0.29	1.85	1.12	22.26	0.014	0.011	5.6	0.223
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
372	29	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.009	0.007	14.48	0.94
Итого за прием пищи:			728	17.44	17.54	66.29	491.96	0.287	0.225	106.045	3.825
Полдник											
454	30	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4.67	5	46.36	249.33	0.067	0.053	16.53	1.16
401	31	РЯЖЕНКА	200	5.8	5	8.4	102.22	0.044	0.255	248	0.2
368	32	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	16	2.2
Итого за прием пищи:			380	10.47	10	54.76	351.55	0.111	0.308	264.53	1.36
Всего за день:			1692	39.74	46.4	174.09	1275.6	0.5885	0.876	720.651	7.275

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	35	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧКА)	250	7.46	6.86	21.35	177	0.14	0.275	201.1	1.4
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
393	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.13	0.02	11.33	45.55	0	0	14.22	0.35
Итого за прием пищи:			492	9.16	15.23	41.89	340.55	0.1445	0.283	222.32	2.147
II Завтрак											
368	32	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Итого за прием пищи:			80	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Обед											
80	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧКА) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1.99	2.74	14.58	90.75	0.095	0.058	23.05	0.883
274	37	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	38/170	16.2	13.28	11.03	228	0.1	0.14	31.8	1.52
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
399	20	СОК	190	0.95	0	19.19	81	0.025	0.025	13.3	2.66
Итого за прием пищи:			716	20.67	20.74	53.94	484.75	0.224	0.225	73.95	5.45
Полдник											
238	38	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	135	14.99	13.23	30.57	300	0.077	0.257	146.06	0.887
351	16	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.39	0.9	2.65	20.3	0.005	0.015	12.542	0.034
395	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.17	2.68	15.96	101.1	0.044	0.155	125.78	0.133
Итого за прием пищи:			355	18.55	16.81	49.18	421.4	0.126	0.427	284.382	1.054
Всего за день:			1643	48.74	53.14	153.83	1286.3	0.5215	0.953	595.052	10.631

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
92	18	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	250	6.86	6.31	20.12	164.75	0.088	0.26	213.85	0.32
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
7	22	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.78	3.55	0	43.2	0	0.036	105.6	0.12
393	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.13	0.02	11.33	45.55	0	0	14.22	0.35
Итого за прием пищи:			504	11.34	18.23	40.66	371.5	0.0925	0.304	340.67	1.187
II Завтрак											
20	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1.13	4.06	6.92	68.72	0.018	0.03	35.736	0.433
Итого за прием пищи:			80	1.13	4.06	6.92	68.72	0.018	0.03	35.736	0.433
Обед											
63	42	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3.55	5.1	14.52	118.25	0.092	0.055	50.25	1.705
125	43	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1.36	2.64	10.75	72	0.073	0.047	7.47	0.607
256	44	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11.16	3.9	9.04	116	0.09	0.11	52.3	1.21
354	45	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.28	1	1.17	14.82	0.004	0.006	5.46	0.042
14	39	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0.34	1.86	1.42	23.73	0.016	0.01	5.27	0.253
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	24/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.44	0.02	27.77	113	31.82	1.248	0.003	0.005
Итого за прием пищи:			722	18.66	19.24	73.81	542.8	32.099	1.478	126.553	4.209
Полдник											
469	46	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3.64	6.26	26.96	179	0.06	0.03	9.9	0.65
400	48	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.09	5.42	10.08	113.33	0.089	31.11	252	0.212
368	32	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЖИЕ	80	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Итого за прием пищи:			340	9.73	11.68	37.04	292.33	0.149	31.14	261.9	0.862
Всего за день:			1646	40.86	53.21	158.43	1275.35	32.3585	32.952	764.859	6.691

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	49	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	250	6.03	6.35	21.04	165.5	0.075	0.245	198.525	0.312
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
393	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.13	0.02	11.33	45.55	0	0	14.22	0.35
Итого за прием пищи:			492	7.73	14.72	41.58	329.05	0.0795	0.253	219.745	1.059
II Завтрак											
41	24	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0.1	0.08	9.29	41.84	0.046	0.054	20.856	0.55
Итого за прием пищи:			80	0.1	0.08	9.29	41.84	0.046	0.054	20.856	0.55
Обед											
81	50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.227	0.073	38.075	2.025
299	51	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	200	15.47	9.36	15.58	208.75	0.1	0.85	25	1.664
355	52	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0.35	0.1	1.4	16.02	0.005	0.006	5.848	0.08
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
399	20	СОК	190	0.95	0	19.19	81	0.025	0.025	13.3	2.66
Итого за прием пищи:			728	23.79	19.46	61.64	525.52	0.361	0.956	88.023	6.816
Полдник											
0	19	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	75	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
394	40	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.97	2.6	15.9	98.88	0.044	0.155	126.55	0.041
Итого за прием пищи:			275	4.5	7.32	25.04	183.88	0.048	0.157	132.35	0.428
Всего за день:			1575	36.12	41.58	137.55	1080.29	0.5345	1.42	460.974	8.853

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
205	1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.04	3.09	19.33	121.36	0.043	0.022	3.548	0.81
216	54	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	9.1	15.8	1.4	184	0.05	0.32	146.2	1.54
53	3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.27	1.42	1.78	20.88	5.448	0.182	0.007	0.007
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
395	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.17	2.68	15.96	101.1	0.044	0.155	125.78	0.133
Итого за прием пищи:			455	18.15	31.34	47.68	545.34	5.5895	0.687	282.535	2.887
II Завтрак											
33	4	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1.14	4.87	6.69	75.12	0.015	0.03	28.12	1.064
Итого за прием пищи:			80	1.14	4.87	6.69	75.12	0.015	0.03	28.12	1.064
Обед											
58	55	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2.04	5	14.11	109.75	0.075	0.055	36.62	1.34
315	33	РИС ОТВАРНОЙ	100	2.43	3.58	24.45	139.8	0.016	0.013	0.91	0.352
277	48	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	36/60	9.25	7.44	2.37	113.4	0.024	0.066	17.52	0.69
52	56	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.6	1.8	2.46	28.68	0.013	0.017	8.12	0.265
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.44	0.02	27.77	113	31.82	1.248	0.003	0.005
Итого за прием пищи:			754	16.29	22.56	80.3	589.63	31.952	1.401	68.973	3.039
Полдник											
237	57	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14.03	9.65	13.73	198.4	0.352	0.048	117.92	0.56
351	16	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.39	0.9	2.65	20.3	0.005	0.015	12.542	0.034
397	17	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.89	0.055	0.189	152.22	0.478
Итого за прием пищи:			300	18.5	14.09	33.96	337.59	0.412	0.252	282.682	1.072
Всего за день:			1589	54.08	72.86	168.63	1547.68	37.9685	2.37	662.31	8.062

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	59	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС)	250	7.4	7.41	22.41	186	0.145	0.275	207	0.82
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
393	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.13	0.02	11.33	45.55	0	0	14.22	0.35
Итого за прием пищи:			492	9.1	15.78	42.95	349.55	0.1495	0.283	228.22	1.567
II Завтрак											
41	24	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0.1	0.08	9.29	41.84	0.046	0.054	20.856	0.55
Итого за прием пищи:			80	0.1	0.08	9.29	41.84	0.046	0.054	20.856	0.55
Обед											
56	60	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1.61	4.84	10.92	93.75	0.03	0.035	47.17	1.07
125	43	КОРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1.36	2.64	10.75	72	0.073	0.047	7.47	0.607
256	44	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11.16	3.9	9.04	116	0.09	0.11	52.3	1.21
354	45	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.28	1	1.17	14.82	0.004	0.006	5.46	0.042
14	39	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0.34	1.86	1.42	23.73	0.016	0.01	5.27	0.253
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	24/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
372	14	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.009	0.007	14.48	0.94
Итого за прием пищи:			722	16.44	19.12	66.32	502.9	0.226	0.217	137.95	4.509
Полдник											
454	30	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4.67	5.13	38.49	218.67	0.08	0.053	17.33	1.44
401	31	РЯЖЕНКА	200	5.8	5	8.4	102.22	0.044	0.255	248	0.2
368	32	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	9.8	0.03	0.02	16	2.2
Итого за прием пищи:			380	10.87	10.53	56.69	330.69	0.154	0.328	281.33	3.84
Всего за день:			1674	36.51	45.51	175.25	1224.98	0.5755	0.882	668.356	10.466

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	21	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПШЕНО)	250	7.25	6.86	23.21	183.5	0.14	0.245	202.4	0.673
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
393	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.13	0.02	11.33	45.55	0	0	14.22	0.35
Итого за прием пищи:			492	8.95	15.23	43.75	347.05	0.1445	0.253	223.62	1.42
II Завтрак											
368	32	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Итого за прием пищи:			80	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Обед											
76	61	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2.1	5.11	16.59	120.75	0.105	0.063	26.45	0.972
291	62	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	12.63	9.34	28.95	17.99	0.005	0.007	6.63	0.051
354	45	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.28	1	1.17	14.82	0.004	0.006	5.46	0.042
15	28	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.29	1.85	1.12	22.26	0.014	0.011	5.6	0.223
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
399	20	СОК	190	0.95	0	19.19	81	0.025	0.025	13.3	2.66
Итого за прием пищи:			728	17.78	22.02	76.16	341.82	0.157	0.114	63.24	4.335
Полдник											
233	63	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	105	14.88	12.14	22.86	260.4	0.084	0.231	123.06	0.882
351	16	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.39	0.9	2.65	20.3	0.005	0.015	12.542	0.034
395	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.17	2.68	15.96	101.1	0.044	0.155	125.78	0.133
Итого за прием пищи:			325	18.44	15.72	41.47	381.8	0.133	0.401	261.382	1.049
Всего за день:			1625	45.53	53.33	170.2	1110.27	0.4615	0.786	562.642	8.784

9 день											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	58	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНАЯ)	250	7.25	6.86	23.21	183.5	0.14	0.245	202.4	0.672
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
7	22	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.78	3.55	0	43.2	0	0.036	105.6	0.12
393	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.13	0.02	11.33	45.55	0	0	14.22	0.35
Итого за прием пищи:			504	11.73	18.78	43.75	390.25	0.1445	0.289	329.22	1.539
II Завтрак											
20	49	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1.12	4.06	6.92	68.72	0.018	0.03	35.736	0.433
Итого за прием пищи:			80	1.12	4.06	6.92	68.72	0.018	0.03	35.736	0.433
Обед											
80	64	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1.97	2.74	14.57	90.75	0.095	0.058	23.05	0.882
247	26	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10.93	5.09	2.75	100	0.063	0.075	33.38	0.589
321	27	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1.84	2.88	12.26	82.35	0.084	0.067	22.185	0.606
13	34	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И ГОРОШКА	30	0.29	1.85	1.12	22.26	0.014	0.011	5.6	0.223
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.44	0.02	27.77	113	31.82	1.248	0.003	0.005
Итого за прием пищи:			728	17	17.3	67.61	493.36	32.08	1.461	90.018	2.692
Полдник											
486	65	БУЛОЧКА ХАРЬКОВЧАНКА	60	7.5	2.5	32.91	184	0.09	0.21	112.5	0.87
400	44	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	6.09	5.42	10.08	113.33	0.089	31.11	252	0.212
368	32	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Итого за прием пищи:			340	13.59	7.92	42.99	297.33	0.179	31.32	364.5	1.082
Всего за день:			1652	43.44	48.06	161.27	1249.66	32.4215	33.1	819.474	5.746

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	49	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	250	6.03	6.35	21.04	165.5	0.075	0.245	198.525	0.312
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
393	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.13	0.02	11.33	45.55	0	0	14.22	0.35
Итого за прием пищи:			492	7.73	14.72	41.58	329.05	0.0795	0.253	219.745	1.059
II Завтрак											
41	24	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0.1	0.08	9.29	41.84	0.046	0.054	20.856	0.55
Итого за прием пищи:			80	0.1	0.08	9.29	41.84	0.046	0.054	20.856	0.55
Обед											
57	66	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1.81	4.91	12.74	102.5	0.048	0.043	44.37	1.19
276	64	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	26	6.66	23.12	256.25	0.212	0.325	30	3.81
20	41	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.42	1.52	2.59	25.77	0.007	0.011	13.4	0.162
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
399	20	СОК	180	0.95	0	19.19	81	0.025	0.025	13.3	2.66
Итого за прием пищи:			728	30.71	17.81	66.78	550.52	0.296	0.406	106.87	8.209
Полдник											
0	19	кондитерские изделия	75	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
394	40	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.97	2.6	15.9	98.88	0.044	0.155	126.55	0.041
Итого за прием пищи:			275	4.5	7.32	25.04	183.88	0.048	0.157	132.35	0.428
Всего за день:			1575	43.04	39.93	142.69	1105.29	0.4695	0.87	479.821	10.246