


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ детский сад № 11
города Алушты


« 09 » _____ 2019 год

Габаева М. Д.

2019 год

ПРИМЕРНОЕ

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

2.000

I 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	85	3.12	2.39	14.94	93.78	0.033	0.017	2.742	0.626
228	2	ДРАЧЕНА	60	6.42	8.77	3.96	120	0.05	0.25	51.2	1.32
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	25	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	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	113.2	0.12
Итого за прием пищи:			385	14.23	23.34	44.25	443.66	5.5755	0.597	174.149	2.47
II Завтрак											
33	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	200	2.7	4.93	6.79	82.4	0.07	0.043	36.64	0.732
314	9	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧКА)	50	1.53	1.67	6.84	48.5	0.039	0.021	2.815	0.807
286	10	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	75	5.54	6.14	7.32	106.88	0.038	0.063	27.44	0.6
348	11	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.47	1.68	3.21	29.8	0.008	0.007	6.352	0.191
16	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	10/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.4	0.02	24.99	101.7	28.638	1.123	0.002	0.005
Итого за прием пищи:			615	12.54	20.72	60.22	477.53	28.815	1.275	86.159	2.957
Полдник											
231	15	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	57	10.65	7.22	6.5	133.38	0.04	0.154	88.81	0.439
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	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	137	0.43
Итого за прием пищи:			257	14.71	11.31	24.97	260.68	0.095	0.339	238.352	0.903
Итого за день:			1337	42.62	60.24	136.13	1256.99	34.5005	2.241	526.78	7.394

2 день

Порник пештур	№ 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		B ₁ , Мг	B ₂ , Мг	Ca, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	21	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ПШЕНО)	200	5.8	5.49	18.57	146.8	0.112	0.196	161.92	0.538
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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)	7	1.62	2.07	0	25.2	0	0.021	61.6	0.07
193	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	0	12.8	0.32
Итого за прием пищи:			424	9.11	15.93	37.98	331	0.1165	0.225	243.32	1.325
II Завтрак											
199	22	СОК	75	0.38	0	7.58	31.67	0.009	0.009	5.25	1.05
Итого за прием пищи:			75	0.38	0	7.58	31.67	0.009	0.009	5.25	1.05
Обед											
82	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3.51	3.29	13.71	98.4	0.114	0.057	21.66	0.962
147	26	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8.74	4.07	2.2	80	0.05	0.06	26.7	0.47
121	27	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1.84	2.88	12.26	82.35	0.084	0.067	22.185	0.606
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
172	29	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	0.007	13.032	0.846
Итого за прием пищи:			600	15.76	15.1	58.8	433.59	0.261	0.193	89.377	3.271
Полдник											
114	30	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4.67	5	46.36	249.33	0.067	0.053	16.53	1.16
101	11	РЯЖЕНКА	180	5.22	4.5	7.56	92	0.04	0.23	223.2	0.18
101	12	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Итого за прием пищи:			350	10.25	9.86	62.74	380.93	0.134	0.301	254.13	3.32
Итого за день:			1449	35.5	40.89	167.1	1177.19	0.5205	0.728	592.077	8.966

3 день

№ п/п	№ 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		B ₁ , Мг	B ₂ , Мг	Ca, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
04	35	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧКА)	200	5.97	5.49	17.08	141.6	0.112	0.22	160.88	1.126
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
0	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
191	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	0	12.8	0.32
Итого за прием пищи:			417	7.66	13.86	36.49	300.6	0.1165	0.228	180.68	1.843
II Завтрак											
168	32	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Итого за прием пищи:			90	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	200	2.95	3.21	11.66	87.2	0.1	0.053	20.42	0.802
174	37	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	35/160	16.2	13.28	11.03	228	0.1	0.14	31.8	1.52
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
199	20	СОК	150	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	10.5	2.1
Итого за прием пищи:			595	21.43	21.21	46.98	464.2	0.224	0.215	68.52	4.809
Полдник											
118	38	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	105	11.66	10.29	23.78	234	0.06	0.2	113.6	0.69
111	16	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.39	0.9	2.65	20.3	0.005	0.015	12.542	0.034
111	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	113.2	0.12
Итого за прием пищи:			305	14.9	13.6	40.79	345.3	0.105	0.355	239.342	0.844
Итого за день:			1407	44.35	49.03	133.08	1149.7	0.4725	0.816	502.942	9.476

4 день

Формы питания	№ 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											
01	18	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5.49	5.05	16.1	131.8	0.07	0.208	171.08	0.256
02	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
03	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
04	22	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.62	2.07	0	25.2	0	0.021	61.6	0.07
05	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	0	12.8	0.32
Итого за прием пищи:			423	8.8	15.49	35.51	316	0.0745	0.237	252.48	1.043
II Завтрак											
06	49	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											
07	42	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5.68	8.16	23.24	189.2	0.148	0.088	80.4	2.728
08	43	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	1.36	2.64	10.75	72	0.073	0.047	7.47	0.607
09	44	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11.16	3.9	9.04	116	0.09	0.11	52.3	1.21
10	45	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0.34	1.86	1.42	23.73	0.017	0.01	5.274	0.253
11	39	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	14/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
12	79	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.4	0.02	24.99	101.7	28.638	1.123	0.002	0.005
Итого за прием пищи:			604	20.47	21.3	78.58	587.63	28.97	1.38	151.246	5.19
Полдник											
13	78	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3.64	6.26	26.96	179	0.06	0.03	9.9	0.65
14	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	0.08	0.28	226.8	0.19
15	77	ФЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Итого за прием пищи:			330	9.48	11.5	44.85	320.6	0.167	0.328	251.1	2.82
Итого за прием пищи:			1437	39.88	52.35	165.86	1292.95	29.2295	1.975	690.562	9.486

5 день

№ рецептурной карты	Принем 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	Ca, Мг	Fe, Мг
Завтрак										
49	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.06	0.196	158.82	0.25
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	0	12.8	0.32
Итого за прием пищи:		417	6.51	13.45	36.24	291.4	0.0645	0.204	178.62	0.967
II Завтрак										
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										
50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.182	0.058	30.46	1.62
51	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	170	13.15	7.96	13.24	177.44	0.085	0.723	21.25	1.413
52	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0.35	0.1	1.4	16.02	0.005	0.006	5.848	0.08
73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
20	СОК	150	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	10.5	2.1
Итого за прием пищи:		590	20.17	17	51.99	450.26	0.296	0.809	73.858	5.6
Полдник										
79	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
70	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.67	2.34	14.31	89	0.04	0.14	113.9	0.37
Итого за прием пищи:		205	4.2	7.06	23.45	174	0.044	0.142	119.7	0.757
Итого за день:		1292	30.98	37.59	120.97	957.5	0.4505	1.209	393.034	7.874

6 день

Порции пациенту	№ 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		В1, Мг	В2, Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
103	1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	60	2.2	1.69	10.55	66.19	0.023	0.012	1.94	0.442
116	54	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	9.1	15.8	1.4	184	0.05	0.32	146.2	1.54
13	3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.27	1.42	1.78	20.88	5.448	0.182	0.007	0.007
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
0	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
193	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	113.2	0.12
Итого за прием пищи:			380	15.99	29.67	37.3	480.07	5.5655	0.662	268.347	2.506
II Завтрак											
13	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											
88	55	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.63	4	11.29	87.8	0.06	0.044	29.3	1.072
113	33	РИС ОТВАРНОЙ	60	1.46	2.15	14.67	83.88	0.01	0.008	0.546	0.211
117	48	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30/30	7.71	6.2	1.98	94.5	0.02	0.055	14.6	0.575
11	56	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.6	1.8	2.46	28.68	0.013	0.017	8.12	0.265
0	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
116	74	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.4	0.02	24.99	101.7	28.638	1.123	0.002	0.005
Итого за прием пищи:			590	13.33	18.89	64.53	481.56	28.745	1.249	58.368	2.515
Полдник											
117	52	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	10.52	7.24	10.3	148.8	0.264	0.036	88.44	0.42
116	76	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.39	0.9	2.65	20.3	0.005	0.015	12.542	0.034
117	77	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	137	0.43
Итого за прием пищи:			260	14.58	11.33	28.77	276.1	0.319	0.221	237.982	0.884
Итого за день:			1310	45.04	64.76	137.29	1312.85	34.6445	2.162	592.817	6.969

7 день

№ п/п	№ 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											
84	59	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС)	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.116	0.206	165.6	0.656
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
0	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
0	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	0	12.8	0.32
Итого за прием пищи:			417	7.61	14.3	37.34	307.8	0.1205	0.214	185.4	1.373
II Завтрак											
109	24	СОК	75	0.38	0	7.58	31.67	0.009	0.009	5.25	1.05
Итого за прием пищи:			75	0.38	0	7.58	31.67	0.009	0.009	5.25	1.05
Обед											
36	60	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.29	3.87	8.74	75	0.024	0.028	37.74	0.858
123	43	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	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
14	45	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0.34	1.86	1.42	23.73	0.017	0.01	5.274	0.253
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	14/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
122	74	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	0.007	13.032	0.846
Итого за прием пищи:			604	15.82	17.13	60.58	459.57	0.217	0.204	121.616	4.161
Полдник											
111	30	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4.67	5.13	38.49	218.67	0.08	0.053	17.33	1.44
0	31	РЯЖЕНКА	180	5.22	4.5	7.56	92	0.04	0.23	223.2	0.18
0	32	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Итого за прием пищи:			350	9.89	9.63	46.05	310.67	0.12	0.283	240.53	1.62
Итого за день:			1446	33.7	41.06	151.55	1109.71	0.4665	0.71	552.796	8.204

8 день

№ физиологической 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										
209	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПШЕНО)	200	5.8	5.49	18.57	146.8	0.112	0.196	161.92	0.538
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	0	12.8	0.32
Итого за прием пищи:		417	7.49	13.86	37.98	305.8	0.1165	0.204	181.72	1.255
II Завтрак										
108	32 ФЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	85	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Итого за прием пищи:		85	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
Обед										
76	61 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.68	4.09	13.27	96.6	0.084	0.05	21.16	0.778
291	62 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	140	10.4	7.69	23.84	206.5	0.093	0.116	21.23	1.61
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	73 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
199	20 СОК	150	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	10.5	2.1
Итого за прием пищи:		590	14.93	19.35	63.69	489.18	0.219	0.205	69.75	5.14
Полдник										
111	63 СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	80	11.34	9.25	17.42	198.4	0.064	0.176	93.76	0.672
111	16 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.39	0.9	2.65	20.3	0.005	0.015	12.542	0.034
111	6 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	113.2	0.12
Итого за прием пищи:		280	14.58	12.56	34.43	309.7	0.109	0.331	219.502	0.826
Итого за день:		1372	37.36	46.13	144.92	1144.28	0.4715	0.758	485.372	9.201

9 день

№ 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	Ca, Мг	Fe, Мг	
Завтрак											
		200	5.8	5.49	18.57	146.8	0.112	0.196	161.92	0.538	
4	58	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНАЯ)	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	1.62	2.07	0	25.2	0	0.021	61.6	0.07
7	22	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	0	12.8	0.32
193	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	423	9.11	15.93	37.98	331	0.1165	0.225	243.32	1.325
II Завтрак											
того за прием пищи:											
20	49	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1.13	4.06	6.92	68.72	0.018	0.03	35.736	0.433
			80	1.13	4.06	6.92	68.72	0.018	0.03	35.736	0.433
Обед											
того за прием пищи:											
80	64	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.58	2.19	11.66	72.6	0.076	0.046	18.44	0.706
247	26	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8.74	4.07	2.2	80	0.05	0.06	26.7	0.47
321	24	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1.84	2.88	12.26	82.35	0.084	0.067	22.185	0.606
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.4	0.02	24.99	101.7	28.638	1.123	0.002	0.005
			600	14.09	13.88	60.25	421.65	28.852	1.298	73.127	2.174
Полдник											
того за прием пищи:											
186	65	БУЛОЧКА ХАРЬКОВЧАНКА	60	7.5	2.5	32.91	184	0.09	0.21	112.5	0.87
190	44	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	0.08	0.28	226.8	0.19
168	32	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0.36	0.36	8.82	39.6	0.027	0.018	14.4	1.98
			330	12.98	7.38	41.98	286	0.17	0.49	339.3	1.06
того за прием пищи:			1433	37.31	41.25	147.13	1107.37	29.1565	2.043	691.483	4.992
того за день:											

10 день

Индекс	№ 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											
4	49	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.06	0.196	158.82	0.25
	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33	0.0005	0.006	1.2	0.01
13	23	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.12	0.02	10.2	41	0	0	12.8	0.32
Итого за прием пищи:			417	6.51	13.45	36.24	291.4	0.0645	0.204	178.62	0.967
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											
7	66	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.45	3.93	10.19	82	0.038	0.034	35.5	0.954
76	67	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	160	20.8	5.33	18.5	205	0.17	0.26	24	3.05
5	47	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.29	1.85	1.12	22.26	0.014	0.011	5.6	0.223
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
99	20	СОК	150	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	10.5	2.1
Итого за прием пищи:			590	24.82	15.83	54.1	458.26	0.246	0.327	81.4	6.714
Полдник											
0	19	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1.53	4.72	9.14	85	0.004	0.002	5.8	0.387
94	40	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.67	2.34	14.31	89	0.04	0.14	113.9	0.37
Итого за прием пищи:			205	4.2	7.06	23.45	174	0.044	0.142	119.7	0.757
Итого за день:			1292	35.63	36.42	123.08	965.5	0.4005	0.727	400.576	8.988

Д