



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ – детский сад № 21 «Ягодка»

Н. С. Федорова

**Примерное 10 – ти дневное меню
МАДОУ – детский сад № 21 «Ягодка»
для детей от 3 до 7 лет
на 2021 – 2022 учебный год
(с 01 сентября по 01 марта)**

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
З а в т р а к									
Каша молочная геркулесовая 180	Каша пшеничная молочная 180	Суп молочный, с макаронными изделиями 200	Каша рисовая молочная 180	Каша манная молочная 180	Каша пшеничная молочная 180	Каша кукурузная Молочная 180	Каша молочная геркулесовая 180	Каша ячневая молочная 180	Каша «Дружба» молочная 180
Бутерброд с яйцом Д-1 30/20	Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с яйцом 30/20	Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с маслом 30/10
Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток на молоке 180	Какао на молоке 180	Кофейный напиток с молоком 180	Какао на молоке 180
И З а в т р а к									
Сок 180	фрукт 100	фрукт 100	Сок 180	фрукт 200	Сок 180	Фрукт 100	Фрукт 100	Сок 180	фрукт 200
О б е д									
Суп – пюре картофельный с гренками 200	Щи на мясном бульоне со сметаной 200	Суп гороховый с курой со сметаной 200	Рассольник на мясном бульоне со сметаной 200	Уха «Дальневосточная» 200	Свекольник на мясном бульоне со сметаной 200	Суп крестьянский с мясом кури со сметаной 200	Щи с мясом со сметаной 200	Суп с рыбными консервами 200	Борщ на мясном бульоне со сметаной 200
Рыбные биточки 70	Жаркое по домашнему с мяс . говядины 200	Котлета куриная 70	Картофельная запеканка с мясом 200	Голубцы ленивые с мясом и рисом 200	Плов с мясом говяд. 200	Котлеты из говядины с овощами 70	Котлета куриная 70	Печень, тушенная в сметанном соусе 70	Гуляш из говядины 70/30
Рис отварной 130	Свекла отварная 40	Капуста тушенная 130	Подлив томатный 30	Соус сметанный 30	Зеленый горошек 40	Пюре картофельное с морковью 130	Капуста тушенная 130	Макаронные изделия, отварные 120	Греча рассыпчатая 120
Зеленый горошек 40									
Подлив томатный 30	Компот из смеси сухофруктов 180	Салат из св. моркови 50	Салат из св. капусты 50	Свекла отварная 40	Компот из смеси сухофруктов 180	Кукуруза 40	Свекла отварная 40	Кукуруза 40	Салат из св. капусты 50
Кисель 180	Хлеб витаминный 45	Кисель 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Кисель 180	Хлеб витаминный 45	Кисель 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Кисель 180	Компот из смеси сухофруктов 180
Хлеб витаминный 45		Хлеб витаминный 45	Хлеб витаминный 45	Хлеб витаминный 45		Хлеб витаминный 45	Хлеб витаминный 45	Хлеб витаминный 45	Хлеб витаминный 45
П о л д н и к									
Морковь тушенная с курагой 90	Запеканка из творога с морковью 150	Омлет натуральный 130	Сырники из творога 130	Тефтели рыбные 70	Омлет натуральный 130	Запеканка из творога 150	Картофельное пюре 150	Салат из св. моркови 60	Рыба запеченная в омлете 130
Булочка домашняя 70	С джемом 25	Хлеб витаминный 30	Со сгущ. молоком 25	Пюре картофельное 150	Печенье 25	С повидлом 25	Сельдь с/с 30	печенье 75	Хлеб дарницкий 40
Чай сахаром 180	Йогурт питьевой 180	Вафли 25	Молоко кипяченое 180	Чай сахаром 180	Чай сахаром 180	Йогурт питьевой 180	Чай сахаром 180	Йогурт питьевой 180	Пряник 50
		Чай с сахаром 180		Хлеб дарницкий 30	Хлеб дарницкий 30		Хлеб дарницкий 30		Чай сахаром 180

1 Д Е Н Ь

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В И Т А М И Н Ы				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															
2016	182	Каша геркулесовая молочная	180	5,2	6,1	17,3	145,7	0,1	0,6	0	0,1	116,9	21,7	116,3	0,8
2016	227	Бутерброд с яйцом Д-1	30/20	2,22/2,5	3,36/2,3	15,0/0,1	61,8/30,5	0,033/0	/0	/0,1	/0,4	5,7/9,9	3,9/2,2	0,27/34,6	3,6/0,5
2016	414	Кофейный напиток	180	2,6	2,8	15,6	97,3	0	0,5	0	0	97,9	13,5	70,6	0,2
Итого за прием пищи:				12,52	14,56	48,0	335,3	0,13	1,1	0,1	0,5	230,4	41,3	221,77	5,1
II ЗАВТРАК															
2016	418	Сок	180	0	0	21,0	87,3	0,02	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,52
Итого за прием пищи:				0	0	21,0	87,3	0,02	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,52
ОБЕД															
2016	106	Суп-пюре картофельные с гренками	200	3,8	4,0	16,6	116,3	0,1	6,9	0,2	0,2	98,6	29,0	104,2	0,9
2016	271	Рыбные биточки	70	18,8	8,9	10,5	195,4	0,2	0,4	0	1,1	39,0	29,7	184,8	1,0
2016	332	Рис отварной	130	3,15	5,76	33,65	198,88	0	0	0	0,33	4,13	21,06	64,38	0,44
2016	366	Подлив томатный	30	0,2	1,2	4,4	28,8	0	0,4	0	0,5	4,0	2,2	3,7	0
		Зеленый горошек	40	1,2	0	2,6	16	0	0	0	0	0	0	0	0
2016	396	Кисель	180	0	0	17,2	66,8	0	0	0	0	8,4	1,6	1,6	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,2	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				30,7	20,31	106,68	728,38	0,37	7,7	0,2	2,13	164,48	98,41	397,83	3,24
ПОЛДНИК															
2016	364	Морковь тушеная с курагой	90	1,5	0,6	11,5	58,2	0	1,4	1,2	0,4	46,1	32,6	46,4	0,9
2016	452	Булочка домашняя	70	5,9	6,1	43,0	249,5	0,1	0,1	0	1,4	31,0	10,2	60,8	0,5
2016	411	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,0	40,5	0	0	0	0	11,6	4,9	5,9	0,6
Итого за прием пищи:				7,6	6,7	64,5	348,2	0,1	1,5	1,2	1,8	88,7	47,7	113,1	2,0
Всего за день:				50,82	41,57	240,18	1499,18	0,62	13,9	1,5	4,43	496,18	194,61	745,3	12,86

2 Д Е Н Ъ

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															
2016	182	Каша пшеничная молочная	180	6,3	7,4	20,7	174,7	0,2	0,6	0	0,1	140,5	26,1	139,6	0,9
2016	416	Какао с молоком	180	3,3	3,3	13,2	95,4	0	0,5	0	0	99,3	24,6	86,0	0,8
2016	3	Бутерброд с сыром	30/15	4,0	4,0	0	54,1	0	0,1	0	0	150,5	7,7	89,1	0,1
Итого за прием пищи:				13,6	14,7	33,9	324,2	0,2	1,2	0	0,1	390,3	58,4	314,7	1,8
II ЗАВТРАК															
10 час		фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	0	0,2	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	0	0,2	16	9	11	2,2
ОБЕД															
2016	73	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	2,0	3,4	9,0	73,8	0	13,0	0,2	0,8	46,4	20,7	44,1	1,0
2016	292	Жаркое по домашнему	200	19,1	16,2	18,5	274,0	0,2	9,5	0	0,7	21,2	41,5	207,2	3,3
2016		Свекла отварная	40	0,6	2,3	3,2	36,3	0	1,5	0	1,1	12,5	7,5	14,6	0,5
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,2	48,6	0	0	0	0	7,7	1,6	0	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,2	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				25,25	22,35	64,63	538,9	0,27	24,0	0,2	2,6	98,15	86,15	305,05	5,7
ПОЛДНИК															
2016	252	Запеканка из творога с морковью	150	19,1	12,2	20,9	269,2	0	1,8	1,5	1,4	71,1	31,8	77,0	1,0
		джем	25	0,1	0	16,5	66,3	0	4	0	0	5	3,2	3,6	0,1
2016	420	Йогурт	180	4,9	5,6	8,1	106,5	0,1	0,4	0	0	182,1	20,2	138,2	0,2
Итого за прием пищи:				24,1	17,8	45,5	442,0	0,1	6,2	1,5	1,4	258,2	55,2	218,8	1,3
Всего за день:				63,35	55,25	153,83	1349,1	0,6	41,4	1,7	4,3	762,65	208,75	849,55	11,0

3 Д Е Н Ь

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В И Т А М И Н Ы				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															
2016	100	Суп молочный, с макаронными изделиями 200	200	4,3	4,5	17,3	126,2	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	15,6	97,3	0	0,5	0	0	97,9	13,5	70,6	0,2
2016	1	Бутерброд с маслом	30/10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
Итого за прием пищи:				7,0	14,6	33,0	289,5	0	1,0	0,1	0,5	204,0	27,0	157,2	0,6
П ЗАВТРАК															
10 час		фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0	0,2	16	9,0	11	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0	0,2	16	9,0	11	2,2
ОБЕД															
2016	87	Суп гороховый с курой со сметаной	200	9,7	7,6	19,1	184,2	0,2	6,1	0,2	2,3	39,1	35,4	110,3	2,1
2016	42	Салат из св. моркови	50	0,6	2,9	5,9	52,8	0	0,9	0,9	1,6	20,5	15,2	22,6	0,4
2016	322	Котлета куриная	70	11,0	11,3	6,8	172,7	0	0,5	0	0,8	30,3	13,8	105,4	1,0
2016	354	Капуста тушеная	130	3,3	2,7	10,2	79,7	0	29,4	0,2	1,2	74,8	27,3	54,4	1,6
2016	396	Кисель	180	0	0	17,2	66,8	0	0	0	0	8,4	1,6	1,6	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,2	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				28,15	24,95	80,93	662,4	0,27	36,9	1,3	5,9	183,45	108,15	333,45	6,0
ПОЛДНИК															
2016	229	Омлет натуральный	130	10,0	15,6	4,7	195,5	0	0,5	0,2	1,8	123,2	16,7	170,2	1,5
		Вафли	25	1,61	2,05	17,07	93,25	0,02	0	14,0	0	4,27	5,15	15,17	0,3
2016	411	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,0	40,5	0	0	0	0	11,6	4,9	5,9	0,6
		Хлеб витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0	6,9	9,9	26,1	0,6
Итого за прием пищи:				14,18	17,45	46,26	399,75	0,07	0,5	14,2	1,8	145,97	36,65	217,37	3,0
Всего за день:				49,73	57,4	169,99	1395,65	0,37	48,4	15,6	8,4	549,42	180,8	719,02	11,8

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК															
2016	182	Каша рисовая молочная	180	5,1	7,3	23,7	179,8	0,1	0,6	0	0,2	134,0	24,8	121,5	0,3
2016	3	Бутерброд с сыром	30/15	4	4	0	54,1	0	0,1	0	0	150,5	7,7	89,1	0,1
2016	416	Какао с молоком	180	3,3	3,3	13,2	95,4	0	0,5	0	0	99,3	24,6	86,0	0,8
Итого за прием пищи:				12,4	14,6	36,9	329,3	0,1	1,2	0	0,2	383,8	57,1	296,6	1,2
II ЗАВТРАК															
2016	418	Сок	180	0	0	21,0	87,3	0,02	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,52
Итого за прием пищи:				0	0	21,0	87,3	0,02	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,52
ОБЕД															
2016	82	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,0	3,5	13,4	93,4	0,1	5,5	0,2	1,0	30,6	22,8	59,0	0,9
2016	21	Салат из св. капусты	50	0,7	2,9	4,2	46,6	0	7,1	0	1,3	17,1	5,7	11,1	0,4
2016	308	Картофельная запеканка с мясом	200	13,6	12,5	27,4	262,1	0,2	13,7	0	1,4	23,1	45,5	177,4	2,9
2016	366	Подлив томатный	30	0,2	1,2	4,4	28,8	0	0,4	0	0,5	4,0	2,2	3,7	0
2016	394	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	12,2	48,6	0	0	0	0	7,7	1,6	0	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,2	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				20,05	20,55	83,33	585,7	0,37	26,7	0,2	4,2	92,85	92,65	290,35	5,1
ПОЛДНИК															
2016	245	Сырники из творога	130	19,8	13,7	26,3	306,5	0	0	0	1,5	7,9	3,5	30,5	0,5
		Молоко сгущеное	25	1,9	2	13,6	80	0	0,1	0	0,1	69,1	7,7	49,3	0,1
2016	419	Молоко кипяченое	180	5,1	5,9	8,6	106,9	0,1	1,0	0,1	0	193,8	21,3	136,8	0,2
Итого за прием пищи:				26,8	21,6	48,5	493,4	0,1	1,1	0,1	1,6	270,8	32,5	216,6	0,8
Всего за день:				59,25	56,75	189,73	1495,7	0,59	32,6	0,3	6,0	760,05	189,45	816,15	9,62

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															
2016	182	Каша манная молочная	180	5,7	7,2	19,7	167,0	0,1	0,6	0	0,6	134,6	17,5	105,2	0,3
2016	1	Бутерброд с маслом	30/10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	15,6	97,3	0	0,5	0	0	97,9	13,5	70,6	0,2
Итого за прием пищи:				8,4	17,3	35,4	315,8	0,1	1,1	0,1	0,8	233,7	31,0	177,7	0,5
II ЗАВТРАК															
		фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,0	0	0,4	32,0	18,0	22,0	4,4
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,0	0	0,4	32,0	18,0	22,0	4,4
ОБЕД															
2012	84	Уха «дальневосточная»	200	5,4	3,3	9,9	90,5	0,1	5,1	0,2	0,8	19,8	22,0	74,8	0,8
2016	315	Голубцы ленивые с мясом и рисом	200	14,5	10,9	10,6	183,5	0	20,5	0	1,9	62,7	32,3	147,7	2,7
2016	372	Соус сметанный	30	0,4	1,1	1,9	22,2	0	0	0	0	7,6	1,2	5,5	0
2016	34	Свекла отварная	40	0,6	0	3,4	16,2	0	1,6	0	0,1	13,2	7,8	15,4	0,5
2016	396	Кисель	180	0	0	17,2	66,8	0	0	0	0	8,4	1,6	1,6	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,2	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				24,45	15,75	64,73	485,4	0,17	27,2	0,2	2,8	122,05	79,75	284,15	4,9
ПОЛДНИК															
2016	277	Тефтели рыбные	70	13,2	6,7	4,6	130,7	0,1	0,5	0	0,9	16,4	19,1	127,1	0,7
2016	339	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,1	134,9	0,1	9,7	0	0,2	35,8	27,5	80,6	1,1
2016	411	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,0	40,5	0	0	0	0	11,6	4,9	5,9	0,6
		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого за прием пищи:				18,48	11,86	44,72	358,3	0,25	10,2	0	1,1	74,3	65,6	261,0	3,57
Всего за день:				52,13	45,71	164,45	1247,5	0,58	58,5	0,2	5,1	462,05	194,35	744,85	13,37

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК															
2016	182	Каша пшеничная молочная	180	5,3	6,74	21,55	169,24	0,1	0,54	0	0,64	117,71	27,74	121,3	0,64
2016	3	Бутерброд с сыром	30/15	4	4	0	54,1	0	0,1	0	0	150,5	7,7	89,1	0,1
2016	416	Какао с молоком	180	3,3	3,3	13,2	95,4	0	0,5	0	0	99,3	24,6	86,0	0,8
Итого за прием пищи:				12,6	14,04	34,75	318,74	0,1	1,14	0	0,64	367,51	60,04	296,4	1,54
II ЗАВТРАК															
2016	418	Сок	180	0	0	21,0	87,3	0,02	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,52
Итого за прием пищи:				0	0	21,0	87,3	0,02	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,52
ОБЕД															
2016	95	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,64	3,04	16,56	107,12	0,08	7,84	0,16	0,88	60,24	32,24	71,76	1,68
2016	321	Плов с мясом	200	17,23	8,43	42,89	324,65	0,2	0	0	4,2	21,8	113,5	261,0	5,1
		Зеленый горошек	40	1,2	0	2,6	16,0	0	0	0	0	0	0	0	0
2016	394	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	12,2	48,6	0	0	0	0	7,7	1,6	0	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,2	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				24,62	11,92	95,98	602,57	0,35	7,84	0,16	5,08	100,09	162,19	371,91	7,68
ПОЛДНИК															
2016	229	Омлет натуральный	130	10,0	15,6	4,7	195,5	0	0,5	0,2	1,8	123,2	16,7	170,2	1,5
		печенье	25	1,61	2,05	17,07	93,25	0,02	0	14,0	0	4,27	5,15	15,17	0,3
2016	411	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,0	40,5	0	0	0	0	11,6	4,9	5,9	0,6
		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого за прием пищи:				13,79	18,01	41,79	381,45	0,07	0,5	14,2	1,8	149,57	40,65	238,67	3,57
Всего за день:				51,01	43,97	193,52	1390,06	0,54	13,08	14,36	7,52	629,77	270,08	919,58	15,31

7 Д Е Н Ь

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, калл	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															
2016	182	Каша кукурузная, молочная	180	3,4	7,1	8,5	110,8	0,1	0,6	0	0,1	129,0	14,1	91,4	0,1
2016	1	Бутерброд с маслом	30/10	0,1	7,3	0,1	66,0	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2016	414	Кофейный напиток на молоке	180	2,6	2,8	15,6	97,3	0	0,5	0	0	97,9	13,5	70,6	0,2
Итого за прием пищи:				6,1	17,2	24,2	274,1	0,1	1,1	0,1	0,3	228,1	27,6	163,9	0,3
II ЗАВТРАК															
10 час		фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
ОБЕД															
2004	134	Суп крестьянский с курой со сметаной	200	2,72	3,12	19,84	122	0,08	10,56	0,16	0,8	49,6	28,56	69,84	1,2
2004	455	Котлеты из говядины с овощами	70	12,5	11,0	5,5	154,3	0	4,3	0	1,3	28,4	17,7	113,2	1,7
2016	340	Пюре картофельное с морковью	130	2,6	5,1	16,0	121,2	0,1	7,3	0,6	0,4	41,5	28,6	72,6	1,0
		Кукуруза	40	0,88	0	4,48	23,2	0	1,92	0	0	0	0	0	0
2016	396	Кисель	180	0	0	17,2	66,8	0	0	0	0	8,4	1,6	1,6	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,6	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				22,25	19,67	84,75	594,1	0,25	24,08	0,76	2,5	138,25	91,31	296,39	4,8
ПОЛДНИК															
2016	251	Запеканка из творога	150	23,94	15,51	40,14	400	0,35	0,12	1,28	0	260,15	33,76	283,28	0,59
		джем	25	0,1	0	16,5	66,3	0	4	0	0	5	3,2	3,6	0,1
2016	420	Йогурт	180	4,9	5,6	8,1	106,5	0,1	0,4	0	0	182,1	20,2	138,2	0,2
Итого за прием пищи:				28,94	21,11	64,74	572,8	0,45	0,52	1,28	0	447,25	57,16	425,08	0,89
Всего за день:				57,69	58,38	183,49	1485,0	0,83	39,7	2,14	3,0	829,6	185,07	896,37	8,19

8 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК															
2016	182	Каша молочная геркулесовая	180	5,2	6,1	17,3	145,7	0,1	0,6	0	0,1	116,9	21,7	116,3	0,8
2016	416	Какао на молоке	180	3,3	3,3	13,2	95,4	0	0,5	0	0	99,3	24,6	86,0	0,8
2016	3	Бутерброд с яйцом	30/20	2,22/2,5	3,36/2,3	15,0/0,1	61,8/30,5	0,033/0	/0	/,01	/0,4	5,7/9,9	3,9/2,2	0,27/34,6	3,6/0,5
Итого за прием пищи:				13,22	15,06	45,6	333,4	0,133	1,1	0,1	0,5	231,8	52,4	237,17	5,7
II ЗАВТРАК															
10 час		фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0	0,2	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10	0	0,2	16	9	11	2,2
ОБЕД															
2016	73	Щи с мясом и со сметаной	200	5,6	5,6	10,2	107,5	0	13,8	0,2	0,9	47,9	25,5	75,3	1,5
2016	322	котлета куриная	70	11,0	11,3	6,8	172,7	0	0,5	0	0,8	30,3	13,8	105,4	1,0
2016	354	Капуста тушеная	130	3,3	2,7	10,2	79,7	0	29,4	0,2	1,2	74,8	27,3	54,4	1,6
		Свекла отварная	40	0,6	2,3	3,2	36,3	0	1,5	0	1,1	12,5	7,5	14,6	0,5
2016	394	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	12,2	48,6	0	0	0	0	7,7	1,6	0	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,2	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				24,05	22,35	64,33	551,0	0,7	45,2	0,4	4,0	183,55	90,55	288,85	5,5
ПОЛДНИК															
2016	339	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,1	134,9	0,1	9,7	0	0,2	35,8	27,5	80,6	1,1
2016	8	Сельдь	30	4,2	2,0	0	35,2	0	0	0	0,2	18,0	9,0	60,8	0,3
2016	411	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,0	40,5	0	0	0	0	11,6	4,9	5,9	0,6
		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого за прием пищи:				9,48	7,16	40,12	262,8	0,15	9,7	0	0,4	75,9	55,5	194,7	3,17
Всего за день:				47,15	44,97	159,85	1191,2	1,01	66,0	0,5	5,1	507,25	207,45	731,72	16,57

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															
2016	182	Каша ячневая молочная	180	7,02	6,84	24,04	186,58	0,18	0,9	0,1	0,1	201,06	29,88	193,32	0,64
2016	3	Бутерброд с сыром	30/15	4	4	0	54,1	0	0,1	0	0	150,5	7,7	89,1	0,1
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	15,6	97,3	0	0,5	0	0	97,9	13,5	70,6	0,2
Итого за прием пищи:				13,62	13,64	39,64	337,98	0,18	1,5	0,1	0,1	449,46	51,08	353,02	0,94
II ЗАВТРАК															
2016	418	Сок	180	0	0	21,0	87,3	0,02	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,52
Итого за прием пищи:				0	0	21,0	87,3	0,02	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,52
ОБЕД															
2016	95	Суп с рыбными консервами	200	4,6	5,4	13,5	122,6	0,1	5,4	0,2	0,2	18,2	19,5	45,2	0,7
2004	439	Печень, тушенная в сметанном соусе	70	13,5	5,9	2,1	139	0,1	9,8	4,6	1,3	23	12,6	196,6	4,2
2016	218,335	Макаронные изделия отварные	120	4,0	4,4	27,8	169,4	0,1	0	0,1	0,9	7,4	5,8	32,2	0,7
		Кукуруза	40	0,88	0	4,48	23,2	0	1,92	0	0	0	0	0	0
2016	396	Кисель	180	0	0	17,2	66,8	0	0	0	0	8,4	1,6	1,6	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,2	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				26,53	16,15	86,81	627,2	0,37	17,12	4,9	2,4	67,35	54,35	314,75	6,5
ПОЛДНИК															
2016	42	Салат из св. моркови	60	0,7	3,6	7,1	63,4	0	1,1	1	1,8	24,7	18,3	26,6	0,5
2016	492	печенье	75	4,8	8,6	39,4	251,4	0,1	0	0,1	0,6	18,7	7,3	43,1	0,4
2016	420	Йогурт питьевой	180	4,9	5,6	8,1	106,5	0,1	0,4	0	0	182,1	20,2	138,2	0,2
Итого за прием пищи:				10,4	17,8	54,6	421,3	0,2	1,5	1,1	2,4	225,5	45,8	207,9	1,1
Всего за день:				50,55	47,59	202,05	1473,78	0,77	23,72	6,1	4,9	754,91	155,43	888,27	11,06

10 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В И Т А М И Н Ы				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															
2016	182	Каша «Дружба» молочная	180	5,58	5,14	20,62	150,66	0,1	0,72	0,28	0	141,58	26,1	128,62	0,54
2016	1	Бутерброд с маслом	30/10	0,1	7,3	0,1	66,0	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2016	416	Какао с молоком	180	3,3	3,3	13,2	95,4	0	0,5	0	0	99,3	24,6	86,0	0,8
Итого за прием пищи:				8,98	15,74	33,92	312,06	0,1	1,22	0,38	0,2	242,08	50,7	216,52	1,34
II ЗАВТРАК															
10 час		фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,0	0	0,4	32,0	18,0	22,0	4,4
Итого за прием пищи:				0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,0	0	0,4	32,0	18,0	22,0	4,4
ОБЕД															
2016	63	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	2,4	3,4	13,5	92,6	0	11,4	0,2	0,9	56,7	27,2	55,0	1,5
2016	293	Гуляш из говядины	70/30	17,4	12,5	6,1	183,1	0,1	0,5	0	1,3	13,1	19,3	147,0	2,1
2016	330	Греча рассыпчатая	120	20,3	16,5	30,5	351,9	0,2	0	4,2	0	21,8	113,5	261	5,1
2016	21	Салат из св. капусты	50	0,7	2,9	4,2	46,6	0	7,1	0	1,3	17,1	5,7	11,1	0,4
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,2	48,6	0	0	0	0	7,7	1,6	0	0
		Хлеб витаминный	45	3,55	0,45	21,73	106,2	0,07	0	0	0	10,35	14,85	39,15	0,9
Итого за прием пищи:				44,35	35,75	89,63	829	0,37	19,0	4,4	3,5	126,75	182,15	513,25	10,0
ПОЛДНИК															
2016	263	Рыба, запеченная в омлете	130	18,2	15,2	5,8	230,0	0,1	0,5	0,2	1,5	85,5	25,7	218,9	1,5
		Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Пряник	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,04	0	28,0	0	8,55	10,3	30,35	0,61
2016	411	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,0	40,5	0	0	0	0	11,6	4,9	5,9	0,6
Итого за прием пищи:				23,61	19,66	59,97	509,2	0,19	0,5	28,2	1,5	116,15	55,0	302,55	3,88
Всего за день:				77,74	71,95	203,12	1738,26	0,72	40,72	32,98	5,6	516,98	605,85	1054,3	19,62

