

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ – детский сад
№ 21 «Ягодка»
Н. С. Федорова



**Примерное 10 – ти дневное меню
МАДОУ – детский сад № 21 «Ягодка»
для детей до 3 лет
на 2020 – 2021 учебный год
(с 01 марта по 01 сентября)**

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Каша молочная геркулесовая 150	Каша пшеничная молочная 150	Суп молочный, с макаронными изделиями 150	Каша рисовая молочная 150	Каша манная молочная 150	Каша пшеничная молочная 150	Каша кукурузная, молочная 150	Каша молочная геркулесовая 150	Каша ячневая молочная 150	Каша «Дружба» молочная 150
Бутерброд с яйцом вареным Д-1 30/20	Бутерброд с сыром 30/10	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с сыром 30/10	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с сыром 30/10	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с яйцом вареным 30/20	Бутерброд с сыром 30/10	Бутерброд с маслом 30/10
Кофейный напиток 160	Какао с молоком 160	Кофейный напиток с молоком 160	Какао с молоком 160	Кофейный напиток с молоком 160	Какао с молоком 160	Кофейный напиток на молоке 160	Какао на молоке 160	Кофейный напиток с молоком 160	Какао на молоке 160
II Завтрак									
Сок 150	фрукт 100	фрукт 100	Сок 150	фрукт 160	Сок 150	Фрукт 100	Фрукт 100	Сок 150	фрукт 160
Обед									
Суп – пюре картофельный с гренками 150	Щи на мясном бульоне со сметаной 150	Суп гороховый с куриой со сметаной 150	Рассольник на мясном бульоне со сметаной 150	Уха «Дальневосточная» 150	Свекольник на мясном бульоне со сметаной 150	Суп крестьянский с мясом кури со сметаной 150	Щи с мясом со сметаной 150	Суп с рыбными консервами 150	Борщ на мясном бульоне со сметаной 150
Рыбные биточки 50	Жаркое по домашнему с мяс . говядины 160	Котлета куриная 50	Картофельная запеканка с мясом 160	Голубцы ленивые с мясом и рисом 160	Плов с мясом говяд. 160	Котлеты из говядины с овощами 50	Котлета куриная 50	Печень, тушенная в сметанном соусе 50 Кукуруза 30	Греча рассыпчатая 100
Рис отварной 110	Свекла отварная 30	Капуста тушенная 110	Подлив томатный 20	Соус сметанный 20	Зеленый горошек 30	Пюре картофельное с морковью 110	Капуста тушенная 110	Макаронные изделия отварные 100	Гуляш из говядины 50/20
Зеленый горошек 30									
Подлив томатный 20	Компот из смеси сухофруктов 150	Кабачковая икра 30	Кукуруза 30	Свекла отварная 30	Компот из смеси сухофруктов 150	Салат из св. помидор 40	Свекла отварная 30	Кисель 150	Салат из св. огурцов 40
Кисель 150	Хлеб витаминный 40	Кисель 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Кисель 150	Хлеб витаминный 40	Кисель 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Хлеб витаминный 40	Компот из смеси сухофруктов 150
Хлеб витаминный 40		Хлеб витаминный 40	Хлеб витаминный 40	Хлеб витаминный 40		Хлеб витаминный 40	Хлеб витаминный 40		Хлеб витаминный 40
Полдник									
Морковь тушенная с курагой 60	Запеканка из творога с морковью 130	Омлет натуральный 100	Сырники из творога 120	Тефтели рыбные 50	Омлет натуральный 100	Запеканка из творога 130	Картофельное пюре 120	Морковь тушенная с курагой 60	Рыба запеченная в омлете 100
Булочка домашняя 50	С джемом 20	Хлеб витаминный 30	со сгущенным молоком 20	Пюре картофельное 120	Печенье 25	с джемом 20	Сельдь с/с 25	печенье 50	Хлеб дарницкий 25
Чай сахаром 150	Йогурт питьевой 150	Вафли 20	Молоко кипяченое 150	Чай сахаром 150	Чай сахаром 150	Йогурт питьевой 150	Чай сахаром 150	Йогурт питьевой 150	Пряник 50
		Чай с сахаром 150		Хлеб дарницкий 25	Хлеб дарницкий 25		Хлеб дарницкий 25		Чай сахаром 150

1 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 геркулесовая молочная	150	4,8	7,0	15,9	145,2	0,1	0,6	0	0,7	116,0	32,7	129,3	0,7
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	160	2,3	2,5	13,9	86,6	0	0,4	0	0	85,5	11,7	62,6	0,2
Итого за прием пищи:				11,82	15,16	44,9	324,1	0,13	1,0	0,1	1,1	217,1	50,5	226,76	5,0
II ЗАВТРАК															
2016	418	Сок	150	0	0	17,5	72,8	0,02	3,0	0	0	10,5	6,0	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0	0	17,5	72,8	0,02	3,0	0	0	10,5	6,0	10,5	2,1
ОБЕД															
2016	106	Суп-пюре картофельные с гренками	150	2,9	2,9	12,3	87,2	0,1	5,1	0,2	0,1	73,8	21,6	78,2	0,8
2016	271	Рыбные биточки	50	13,5	6,3	7,4	139,6	0,1	0,3	0	0,9	27,9	21,1	132,1	0,7
2016	332	Рис отварной	110	2,67	4,88	28,52	168,54	0,28	0	0	0	3,5	17,85	54,56	0,37
2016	366	Подлив томатный	20	0,2	0,8	2,9	19,3	0	0,2	0	0,3	2,4	1,5	2,4	0
		Зеленый горошек	30	0,9	0	1,95	12,0	0	0	0	0	0	0	0	0
2016	396	Кисель	150	0	0	14,5	55,8	0	0	0	0	7,1	1,4	1,4	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				23,32	15,28	86,88	576,84	0,54	5,6	0,2	1,3	123,9	76,65	303,46	2,67
ПОЛДНИК															
2016	364	Морковь тушеная с курагой	60	1,0	0,3	7,7	38,8	0	1,0	0,9	0,2	30,8	21,8	31,0	0,7
2016	452	Булочка домашняя	50	4,2	4,5	30,9	177,8	0,1	0,1	0	0,9	22,2	7,3	43,4	0,3
2016	411	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,4	33,8	0	0	0	0	9,8	4,0	5,0	0,5
Итого за прием пищи:				5,3	4,8	47,0	250,4	0,1	1,1	0,9	1,1	62,8	33,1	79,4	1,5
Всего за день:				40,49	35,24	196,28	924,14	0,79	10,7	1,2	3,5	414,3	166,25	620,12	11,27

2 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	150	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 с молоком	160	2,9	3,0	9,8	77,1	0	0,4	0	0	88,3	21,8	76,5	0,7
2016	3	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,6	0	35,2	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1
Итого за прием пищи:				10,7	11,7	27,1	258	0,1	1,1	0	0,1	303,2	48,5	250,8	1,6
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	150	1,7	3,2	6,9	63,1	0	9,8	0,2	0,6	37,8	15,9	34,9	0,8
2016	292	Жаркое по домашнему	160	15,8	12,9	14,8	219,1	0,1	7,7	0	0,6	16,9	33,3	165,8	2,5
2016		Свекла отварная	30	0,4	0	2,5	12,1	0	1,2	0	0	9,9	5,9	11,5	0,4
2016	394	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,2	40,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				21,05	16,5	53,71	429,2	0,16	18,7	0,2	1,2	80,2	69,7	247	4,5
ПОЛДНИК															
2016	252	Запеканка из творога с морковью	130	16,5	10,6	16,9	227,6	0	1,2	1	1,1	47,8	22,1	58,4	0,8
		джем	20	0,1	0	13,2	53	0	3,2	0	0	4	2,5	2,9	0,1
2016	420	Йогурт	150	4,1	4,7	6,7	88,8	0	0,4	0	0	151,7	16,8	115,2	0,2
Итого за прием пищи:				20,7	15,3	36,8	369,4	0	4,8	1,0	1,1	203,5	41,4	176,5	1,1
Всего за день:				52,85	43,9	127,41	1100,6	0,29	34,6	1,2	2,6	602,9	168,6	685,3	9,4

3 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	100	Суп молочный, с макаронными изделиями	150	3,2	3,3	12,9	94,7	0	0,4	0	0,3	78,7	10,1	63,6	0,3
2016	414	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	2,5	13,9	86,6	0	0,4	0	0	85,5	11,7	62,6	0,2
2016	1	Батон 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:				5,6	13,1	26,9	247,3	0	0,8	0,1	0,5	165,4	21,8	128,1	0,5
II 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	150	7,3	5,6	14,2	138,0	0,2	4,4	0,2	1,7	29,1	26,6	82,7	1,7
2016	322	Котлета куриная	50	7,9	8,0	4,9	123,5	0	0,4	0	0,6	21,6	9,7	75,3	0,7
2016	354	Капуста тушеная	110	2,8	2,2	8,5	67,3	0	24,9	0,1	1,0	63,2	23,1	45,9	1,4
2016	57	Кабачковая икра	30	0,3	2,1	27	0	0	1,1	0,1	0	14,8	5,4	13,3	0,3
2016	396	Кисель	150	0	0	14,5	55,8	0	0	0	0	7,1	1,4	1,4	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				21,45	18,3	88,41	479,0	0,26	30,8	0,4	3,3	145,0	79,4	253,4	4,9
ПОЛДНИК															
2016	229	Омлет натуральный	100	8,0	12,1	3,6	153,6	0	0,4	0,2	1,5	95,8	13,0	134,6	1,2
		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	150	0,1	0	8,4	33,8	0	0	0	0	9,8	4,0	5,0	0,5
		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:				12,08	14,45	43,56	351,15	0,07	0,4	14,2	1,5	116,77	32,4	180,87	2,6
Всего за день:				39,53	46,25	168,67	1077,89	0,36	42,0	14,7	5,5	443,17	142,6	573,37	10,2

4 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
З А В Т Р А К															
2016	182	Каша рисовая молочная	150	4,3	6,0	19,8	150,0	0	0,6	0	0,2	111,7	20,8	101,2	0,3
2016	3	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,6	0	35,2	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1
2016	416	Какао с молоком	160	2,9	3,0	9,8	77,1	0	0,4	0	0	88,3	21,8	76,5	0,7
Итого за прием пищи:				9,8	11,6	29,6	262,3	0	1,1	0	0,2	298,0	47,6	235,7	1,1
П З А В Т Р А К															
2016	418	Сок	150	0	0	17,5	72,8	0,02	3,0	0	0	10,5	6,0	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0	0	17,5	72,8	0,02	3,0	0	0	10,5	6,0	10,5	2,1
О Б Е Д															
2016	82	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,5	2,6	10,0	69,9	0,1	4,2	0,2	0,7	22,9	17,1	44,3	0,8
2016	308	Картофельная запеканка с мясом	160	11,2	10,4	21,9	215,0	0,2	11,1	0	1,2	20,2	36,7	147,9	2,4
2016	366	Подлив томатный	20	0,2	0,8	2,9	19,3	0	0,2	0	0,3	2,4	1,5	2,4	0
		Кукуруза	30	0,66	0	3,36	0	0	1,44	0	0	0	0	15,0	0
2016	394	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	10,2	40,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				16,71	14,2	67,67	439,1	0,36	16,94	0,2	2,2	61,1	69,9	244,4	4,0
П О Л Д Н И К															
2016	245	Сырники из творога	120	18,3	12,7	24,5	283,0	0	0	0	1,4	7,3	3,3	28,1	0,4
		Сгущенное молоко	20	1,6	1,6	10,9	64	0	0,1	0	0	55,3	6,1	39,4	0
2016	419	Молоко кипяченое	150	4,3	4,9	7,2	89,0	0,1	0,8	0	0	161,5	17,8	114,0	0,2
Итого за прием пищи:				24,2	19,2	42,6	436,0	0,1	0,9	0	1,4	224,1	27,2	181,5	0,6
Всего за день:				50,71	45,0	157,37	1210,2	0,48	21,94	0,2	3,8	593,7	150,7	672,1	7,8

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	150	4,7	6,0	16,5	139,3	0	0,6	0	0,5	112,3	14,7	87,7	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	160	2,3	2,5	13,9	86,6	0	0,4	0	0	85,5	11,7	62,6	0,2
Итого за прием пищи:				7,1	15,8	30,5	291,9	0	1,0	0,1	0,7	199,0	26,4	152,2	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»	150	4,1	2,5	7,4	67,8	0,1	3,7	0,1	0,5	14,8	16,5	56,1	0,7
2016	315	Голубцы ленивые с мясом и рисом	160	12,2	9,0	8,5	152,6	0	16,4	0	1,5	48,3	25,8	123,9	2,3
2016	372	Соус сметанный	20	0,3	0,8	1,3	14,9	0	0	0	0	5,1	0,7	3,7	0
		Свекла отварная	30	0,4	0	2,5	12,1	0	1,2	0	0	9,9	5,9	11,5	0,4
2016	396	Кисель	150	0	0	14,5	55,8	0	0	0	0	7,1	1,4	1,4	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				20,15	12,7	53,51	397,6	0,16	21,3	0,1	2,0	94,4	63,5	231,4	4,2
ПОЛДНИК															
2016	277	Тефтели рыбные	50	9,5	4,7	3,2	93,5	0,1	0,4	0	0,7	11,7	13,5	91,0	0,5
2016	339	Пюре картофельное	120	2,3	3,8	16,1	107,9	0,1	7,8	0	0,2	28,6	22,0	64,4	0,9
2016	411	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,4	33,8	0	0	0	0	9,8	4,0	5,0	0,5
		Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,97
Итого за прием пищи:				13,55	8,8	36,05	278,7	0,24	8,2	0	0,9	58,85	51,25	199,9	2,87
Всего за день:				41,6	38,1	139,66	1055,4	0,46	50,5	0,2	4,0	384,25	159,15	605,5	11,97

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	150	4,43	5,63	18,0	141,38	0,08	0,45	0	0,53	98,33	23,18	101,33	0,53
2016	3	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,6	0	36,2	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1
2016	416	Какао с молоком	160	2,9	3,0	9,8	77,1	0	0,4	0	0	88,3	21,8	76,5	0,7
Итого за прием пищи:				9,93	11,23	27,8	254,68	0,08	0,95	0	0,53	285,63	49,98	235,83	1,33
II ЗАВТРАК															
2016	418	Сок	150	0	0	17,5	72,8	0,02	3,0	0	0	10,5	6,0	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0	0	17,5	72,8	0,02	3,0	0	0	10,5	6,0	10,5	2,1
ОБЕД															
2016	95	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,98	2,27	12,37	80,02	0,06	5,86	0,12	0,66	45	24,09	53,6	1,25
2016	321	Плов с мясом	160	13,78	6,74	34,31	259,72	0	0	0	4,2	21,8	113,5	261,0	5,1
		Зеленый горошек	30	0,9	0	1,95	12,0	0	0	0	0	0	0	0	0
2016	394	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	10,2	40,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				19,81	9,41	78,14	486,64	0,12	5,86	0,12	4,86	82,4	152,19	349,4	7,15
ПОЛДНИК															
2016	229	Омлет натуральный	100	8,0	12,1	3,6	153,6	0	0,4	0,2	1,5	95,8	13,0	134,6	1,2
		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	150	0,1	0	8,4	33,8	0	0	0	0	9,8	4,0	5,0	0,5
		Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,97
Итого за прием пищи:				11,36	14,45	37,42	324,15	0,06	0,4	14,2	1,5	118,62	33,9	194,27	2,97
Всего за день:				41,1	35,09	160,86	1138,27	0,28	10,21	14,32	6,89	497,15	242,07	790,0	13,55

7 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
З А В Т Р А К															
2016	182	Каша кукурузная, молочная	150	2,8	6,0	7,1	92,3	0	0,6	0	0,1	107,5	11,8	76,2	0,1
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 на молоке	160	2,3	2,5	13,9	86,6	0	0,4	0	0	85,5	11,7	62,6	0,2
Итого за прием пищи:				5,2	15,8	21,1	244,9	0	1,0	0,1	0,3	194,2	23,5	140,7	0,3
II З А В Т Р А К															
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
О Б Е Д															
2004	134	Суп крестьянский с курой со сметаной	150	2,04	2,34	14,87	91,41	0,06	7,91	0,12	0,6	37,16	21,4	52,33	0,9
2004	455	Котлеты из говядины с овощами	50	8,9	7,7	4,0	110,4	0	3,1	0	0,9	20,3	12,6	80,9	1,3
2016	340	Пюре картофельное с морковью	110	2,3	4,5	13,6	103,4	0,1	6,1	0,5	0,3	35,0	24,2	61,2	0,8
2016	14	Салат из св.помидоров	40	0,4	2,4	1,4	29,7	0	3,8	0,1	1,1	4,8	6,8	8,8	0,4
2016	396	Кисель	150	0	0	14,5	55,8	0	0	0	0	7,1	1,4	1,4	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				16,79	17,34	67,68	485,11	0,22	20,91	0,72	2,9	113,56	79,6	239,43	4,2
П О Л Д Н И К															
2016	251	Запеканка из творога	130	20,82	13,49	34,9	347,83	0,3	0,1	1,11	0	226,22	29,36	246,33	0,51
		джем	20	0,1	0	13,2	53	0	3,2	0	0	4	2,5	2,9	0,1
2016	420	Йогурт	150	4,1	4,7	6,7	88,8	0	0,4	0	0	151,7	16,8	115,2	0,2
Итого за прием пищи:				25,02	18,19	54,8	489,63	0,3	3,7	1,11	0	381,94	48,66	364,43	0,81
Всего за день:				47,41	51,73	153,38	1263,64	0,55	35,61	1,93	3,4	705,7	160,76	755,56	7,51

8 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 молочная геркулесовая	150	4,8	7,0	15,9	145,2	0,1	0,6	0	0,7	116,0	32,7	129,3	0,7
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	0/0	0/0,1	0/0,4	5,7/9,9	3,9/2,2	0,27/34,6	3,6/0,5
2016	416	Какао на молоке	160	2,9	3,0	9,8	77,1	0	0,4	0	0	88,3	21,8	76,5	0,7
Итого за прием пищи:				12,42	15,66	40,8	314,6	0,13	1,0	0,1	1,1	219,9	60,6	240,67	5,5
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	150	4,2	4,1	7,7	80,3	0	10,2	0,2	0,6	35,9	19,4	56,4	1,2
2016	322	котлета куриная	50	7,9	8,0	4,9	123,5	0	0,4	0	0,6	21,6	9,7	75,3	0,7
2016	354	Капуста тушеная	110	2,8	2,2	8,5	67,3	0	24,9	0,1	1,0	63,2	23,1	45,9	1,4
		Свекла отварная	30	0,4	0	2,5	12,1	0	1,2	0	0	9,9	5,9	11,5	0,4
2016	394	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	10,2	40,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				18,45	14,7	53,11	418,1	0,06	36,7	0,3	2,2	146,2	72,7	223,9	4,5
ПОЛДНИК															
2016	339	Картофельное пюре	120	2,3	3,8	16,1	107,9	0,1	7,8	0	0,2	28,6	22,0	64,4	0,9
2016	8	Сельдь	20	3,3	1,6	0	28,1	0	0	0	0,2	14,4	7,2	48,6	0,2
2016	411	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,4	33,8	0	0	0	0	9,8	4,0	5,0	0,5
		Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,97
Итого за прием пищи:				7,35	5,7	32,85	213,3	0,14	7,8	0	0,4	61,55	44,95	157,5	2,57
Всего за день:				38,62	36,46	136,56	990,0	0,36	55,5	0,4	3,9	443,65	187,25	633,07	14,77

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	150	5,85	5,7	20,03	155,48	0,15	0,75	0,08	0,08	167,55	24,9	161,1	0,53
2016	2	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,6	0	35,2	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1
2016	414	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	2,5	13,9	86,6	0	0,4	0	0	85,5	11,7	62,6	0,2
Итого за прием пищи:				10,75	10,8	33,93	277,28	0,15	1,25	0,08	0,08	351,05	41,6	281,7	0,83
II ЗАВТРАК															
2016	418	Сок	150	0	0	17,5	72,8	0,02	3,0	0	0	10,5	6,0	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0	0	17,5	72,8	0,02	3,0	0	0	10,5	6,0	10,5	2,1
ОБЕД															
2016	95	Суп с рыбными консервами	150	4,18	2,27	7,17	69,44	0,12	4	0,12	0,6	25,64	17,87	59,82	0,66
2004	439	Печень, тушенная в сметанном соусе	50	9,7	4,2	1,5	99,4	0,1	7	3,3	1,0	16,5	8,9	140,4	3
2016	218,335	Макаронные изделия ,отварные	100	3,2	3,7	23,2	141,2	0,1	0	0	0,8	6,2	4,8	26,8	0,6
		Кукуруза	30	0,66	0	3,36	0	0	1,44	0	0	0	0	15,0	0
2016	396	Кисель	150	0	0	14,5	55,8	0	0	0	0	7,1	1,4	1,4	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				20,89	10,57	69,04	460,24	0,38	12,44	3,42	2,4	64,64	46,17	278,22	5,06
ПОЛДНИК															
2016	364	Морковь тушенная с курагой	60	1,0	0,3	7,7	38,8	0	1,0	0,9	0,2	30,8	21,8	31,0	0,7
2016	492	печенье	50	3,3	5,8	26,3	167,6	0	0	0	0,4	12,6	4,9	28,9	0,3
2016	420	Йогурт питьевой	150	4,1	4,7	6,7	88,8	0	0,4	0	0	151,7	16,8	115,2	0,2
Итого за прием пищи:				8,4	10,8	40,7	295,2	0	1,4	0,9	0,6	195,1	43,5	175,1	1,2
Всего за день:				40,04	32,17	161,17	1105,52	0,55	18,09	4,4	3,08	621,29	137,27	745,52	9,19

10 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 «Дружба» молочная	150	4,65	4,28	17,18	125,55	0,08	0,6	0,23	0	117,98	21,75	107,18	0,45
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	416	Какао с молоком	160	2,9	3,0	9,8	77,1	0	0,4	0	0	88,3	21,8	76,5	0,7
Итого за прием пищи:				7,65	14,58	27,08	268,65	0,08	1	0,33	0,2	207,48	43,55	185,58	1,15
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	150	21,8	3,0	10,2	75,5	0	8,5	0,2	0,7	44,7	20,7	42,7	1,1
2016	293	Гуляш из говядины	50/20	12,5	9,0	4,5	130,9	0	0,4	0	1	9,3	13,8	105,0	1,6
2016	330	Греча рассыпчатая	100	16,85	13,7	25,32	292,08	0,17	0	3,49	0	18,09	94,21	216,63	4,23
2016	13	Салат из св. огурцов	40	0,3	2,3	1	26,1	0	1,5	0	1,0	7,8	4,8	14,4	0,4
2016	394	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,2	40,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
		Хлеб витаминный	40	3,15	0,4	19,31	94,4	0,06	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи:				54,6	28,4	70,53	659,48	0,23	10,4	3,69	2,7	95,49	148,11	413,53	8,13
ПОЛДНИК															
2016	263	Рыба, запеченная в омлете	100	14,1	11,8	4,5	176,9	0,1	0,4	0,1	1,1	65,9	19,9	168,3	1,0
		Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,97
		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	150	0,1	0	8,4	33,8	0	0	0	0	9,8	4,0	5,0	0,5
Итого за прием пищи:				19,08	16,2	55,4	440,7	0,14	0,4	28,1	1,1	93,0	45,95	243,15	3,08
Всего за день:				82,13	59,98	172,61	1456,83	0,51	31,8	32,12	4,4	427,97	255,61	864,26	16,76

