

Согласовано

с Роспотребнадзором



Пашкова С. М.

Утверждаю

директор МОУ
Ропшинская СОШ дошкольные группы



С. В. Разносчикова.

**Примерное 10 дневное меню для детей от 3 до 7 лет.
Муниципальное образовательное учреждение
Ропшинская средняя общеобразовательная школа
дошкольная группа.**

1 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															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6.07	8.18	27.32	207.24	0.08	1.32	0.05	0.66	139.92	19.8	116.16	1.32
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107	0.02	1	0.01	0	61	7	45	1
2008		БУЛКА	35	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				9,87	10,38	65,12	392.84	0.10	2.32	0.06	0.66	206.62	30.7	180.66	2.62
II Завтрак															
2008		БАНАН	100	1.5	0.5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0.6
Итого за прием пищи:				1.5	0.5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0.6
Обед															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	1,4	15,7	83	0	1,3	0,8	0,3	26,2	14,8	24,8	0,7
2008	88	ЩИ КИСЛЫЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3.2	5.7	7.4	94	0.05	13	0.21	0.2	46	21	49	0.7
2008	240	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	12.04	7.84	6.44	144.2	0.11	0	0.06	0.42	29.4	19.6	124.6	0.56
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3.62	6.96	22.72	167.56	0.16	6.39	0.72	0.36	51.83	39.76	103.66	1.42
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.54	0.09	28.53	117.9	0.02	0	0.01	0.45	18.9	14.4	20.7	0.63
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0.4	19.1	91.8	0.1	0	0	1	8.1	8.6	39.2	1.8
Итого за прием пищи:				24.52	20.45	104.36	777.06	0.44	17.83	1.01	2.44	158.65	111.22	361.74	6.06
Полдник															
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3.4	6.7	13.1	128	0.58	11	0.76	0.4	44	26	88	1.1
2008	435	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ И САХАРОМ	180/10	5.7	0.19	7.6	58.9	0.08	1.9	0	0	239.4	28.5	186.2	0
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				11,4	7,79	36,1	265,5	0,66	12,9	0,76	0,4	289,1	58,4	293,7	1,4
Всего за день:				47,29	39,12	226,58	1531,4	1,2	43,05	1,83	3,5	662,37	242,32	864,1	10,68

конеч.
I

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧН.	155/5	4,4	6,2	29,7	193	0,04	1	0,04	0,7	95	27	116	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.18	0.09	13.5	54	0	0	0	0	4.5	3.6	7.2	0.9
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				16.98	25.39	31.2	419.0	0.1	0.2	0.2	1.5	100.4	27.9	241.4	3.4
II Завтрак															
2008		ГРУША	75	0.3	0.2	7.7	35.3	0	3.8	0	0.3	14.3	9	12	1.5
Итого за прием пищи:				0.3	0.2	7.7	35.3	0	3.8	0	0.3	14.3	9	12	1.5
Обед															
2008	35	салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	0,02	16,8	0,18	2,7	27	12,6	22,2	0,66
2008	76	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250/10	3,02	4,26	12,17	98,8	0,05	11,44	0,22	0,21	44,72	24,96	54,08	1,35
2008	256	Печень по - строгановски	65/40	17,55	12,58	7,73	213,53	0,25	17,03	7,31	4,19	18,34	19,65	302,61	6,55
2008	211	Макароны отварные	150/5	8.45	14.04	32.25	290.36	0.06	0	0.12	0.95	109.48	10.71	97.58	0.95
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.54	0.09	28.53	117.9	0.02	0	0.01	0.45	18.9	14.4	20.7	0.63
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0.4	19.1	91.8	0.1	0	0	1	8.1	8.6	39.2	1.8
Итого за прием пищи:				35,82	38,33	119,62	967,19	0,5	45,27	7,84	9,5	232,24	94,82	555,87	12,24
Полдник															
2008	444	ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	82	5,6	5,2	34,9	209	0,09	1	0,01	2,3	62	14	81	1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.49	4.77	9.09	101.7	0.07	2.7	0.02	0	226.8	26.1	170.1	1.8
Итого за прием пищи:				11,09	9,97	43,99	310,7	0,16	3,7	0,03	2,3	288,8	40,1	251,1	2,8
Всего за день:				64,19	73,89	202,51	1732,19	0,76	52,97	8,07	13,6	635,74	171,82	1060,37	19,94

Второй

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															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7.39	8.45	32.74	236.28	0.15	1.32	0.05	0.79	150.48	38.28	192.72	2.64
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.18	0.09	13.5	54	0	0	0	0	4.5	3.6	7.2	0.9
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				9.87	9.44	61.64	368.88	0.15	1.32	0.05	0.79	160.68	45.78	219.42	3.84
II Завтрак															
2008		АПЕЛЬСИН	75	0.7	0.2	6.1	32.3	0	45	0	0.2	25.5	9.8	17.3	0.2
Итого за прием пищи:				0.7	0.2	6.1	32.3	0	45	0	0.2	25.5	9.8	17.3	0.2
Обед															
		СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННО	20	3.2	1.6	0	27.4	0	0	0	0.1	14	7	47.3	0.2
2008	106	СУП - лапша домашняя на курином бульоне	250	3.3	4.3	13.8	107	0.04	1	0.21	0.3	19	9	30	0.5
2008	320	Суфле из мяса кур	55	9.7	4.9	2.2	91	0.04	8	0.10	0.3	41	15	86	1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141	0.14	5	0.04	0.2	47	29	85	1.1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.18	17.82	77.4	0.02	3.6	0	0.18	12.6	7.2	12.6	2.52
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0.4	19.1	91.8	0.1	0	0	1	8.1	8.6	39.2	1.8
Итого за прием пищи:				32.01	29.62	97.59	786.53	1.08	56.43	8.45	8.77	138.74	102.95	548.11	13.93
Полдник															
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МЛОКОМ	160/10	15.6	15.8	29.0	324.9	0.1	2.4	2.3	2.0	198.0	57.5	225.6	1.6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.49	4.77	9.09	101.7	0.07	2.7	0.02	0	226.8	26.1	170.1	1.8
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				23.39	21.47	53.49	505.2	0.17	5.1	2.32	2.0	430.5	87.5	415.2	3.7
Всего за день:				65.97	60.73	218.82	1692.91	1.40	107.85	10.82	11.76	755.42	246.03	1200.03	21.67

клетчатка
I

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															
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7.39	9.11	32.21	241.56	0.16	1.32	0.05	0.13	145.2	47.52	182.16	2.64
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.61	2.25	22.32	120.6	0.04	0.9	0.01	0	108.9	12.6	81	0.9
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				12.30	12.26	69.93	440.76	0.20	2.22	0.06	0.13	259.8	64.02	282.66	3.84
II Завтрак															
2008		ЯБЛОКО	75	0.3	0.3	7.4	35.3	0	7.5	0	0.5	12	6	8.3	1.7
Итого за прием пищи:				0.3	0.3	7.4	35.3	0	7.5	0	0.5	12	6	8.3	1.7
Обед															
2008	48	САЛАТ СВЕКЛА С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	4,7	19,5	7,0	224	0,02	6	0,05	6,7	168	24	111	1,7
2008	94	СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ» СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,3	5,03	12,4	107	0,06	10	0,18	2,4	34	20	68	0,9
2008	241	РЫБНАЯ КОТЛЕТА	100	6,8	1,8	3,0	55	0,04	1	0,18	0,4	21	9	90	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,4	6,7	13,1	128	0,58	11	0,76	0,4	44	26	88	1,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0,18	12,6	7,2	12,6	2,52
2008		БУЛКА	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				24,4	34,51	87,82	761,8	0,82	31,6	1,17	11,08	293,49	98,7	428,3	8,82
Полдник															
2008	219	Сырники из творога с джемом	130/40	31,45	22,95	19,72	411,4	0,1	0	0,17	4,42	268,6	39,1	379,1	1,36
2008		Йогурт	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0
		Булка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				37,35	26,55	40,52	576,4	0,2	1,3	0,17	4,42	490,3	68,2	569,6	1,66
Всего за день:				74,35	73,62	205,67	1814,26	1,22	42,62	1,4	16,13	1055,5 9	236,92	1288,8 6	16,02

мет. верн
Г

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															
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	8.98	9.37	35.51	262.68	0.18	1.32	0.05	0.53	128.04	112.2	233.64	3.96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.18	0.09	13.5	54	0	0	0	0	4.5	3.6	7.2	0.9
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				16.08	16.32	64.41	468.31	0.19	1.32	0.11	0.66	315.12	127.07	360.84	5.36
II Завтрак															
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.56	72	0.04	0.9	0	0	223.2	25.2	165.6	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	0	8.7	6	27	0.6
Итого за прием пищи:				7.7	4.7	29.86	197.1	0.04	0.9	0	0	231.9	31.2	192.6	0.6
Обед															
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.6	3.0	4.8	49.8	0	1.7	0.8	1.7	21.6	15.3	22.1	0.9
		Солянка со сметаной	250/5	3,3	5,7	14,3	122	0,09	8	0,21	0,2	34	26	66	1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28.22	26.89	22.38	444.22	0.17	8.35	0.02	3.67	35.07	60.12	317.3	5.01
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.63	0.09	33.3	135.9	0.02	0	0	0.99	25.2	13.5	21.6	0.36
2008		БУЛКА	30	1.9	0.7	12.9	65.5	0	0	0	0	4.8	3.3	16.3	0.3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0.4	19.1	91.8	0.1	0	0	1	8.1	8.6	39.2	1.8
Итого за прием пищи:				37,65	36,78	106,78	909,22	0,38	18,05	1,03	7,56	128,77	126,82	482,5	9,37
ПОЛДНИК															
2008	214	ОМЛЕТ	110	14,42	23,8	2,72	282,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,52	2,72
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,5	54	0	0	0	0	4,5	3,6	7,2	0,9
2008		ГРУША	75	0,3	0,2	7,7	35,3	0	3,8	0	0,3	14,3	9	12	1,5
2008		БУЛКА	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				17,2	24,99	39,32	450,78	0,08	3,8	0,27	5,2	138,74	35,54	337,7	5,42
Всего за день:				78,63	82,79	240,37	2025,41	0,69	24,07	1,41	13,42	814,53	320,63	1373,64	20,75

*среды
I*

6 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															
2008	112	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	200/5	5.7	4.9	21.7	155	0.08	1	0.02	0.3	149	19	124	1.5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.61	2.25	22.32	120.6	0.04	0.9	0.01	0	108.9	12.6	81	0.9
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				10,61	8,05	59,42	354,2	0,12	1,9	0,03	0,3	263,6	35,5	224,5	2,7
II Завтрак															
2008		АПЕЛЬСИН	75	0.7	0.2	6.1	32.3	0	45	0	0.2	25.5	9.8	17.3	0.2
Итого за прием пищи:				0,7	0,2	6,1	32,3	0	45	0	0,2	25,5	9,8	17,3	0,2
Обед															
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.75	4.39	17.14	119.34	0.09	8.16	0.2	0.2	25.5	26.52	74.46	1.02
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55/50	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3.62	6.96	22.72	167.56	0.16	6.39	0.72	0.36	51.83	39.76	103.66	1.42
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.18	17.82	77.4	0.02	3.6	0	0.18	12.6	7.2	12.6	2.52
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0.4	19.1	91.8	0.1	0	0	1	8.1	8.6	39.2	1.8
Итого за прием пищи:				28,27	28,73	95,28	752,7	0,41	19,15	0,93	3,94	117,73	105,98	399,42	9,06
Полдник															
2008	451	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	100	4,6	4,0	26,8	162	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,5	54	0	0	0	0	4,5	3,6	7,2	0,9
Итого за прием пищи:				4,78	4,09	40,3	216	0,08	5	0,02	1,3	28,5	12,6	51,2	1,9
Всего за день:				44,36	41,07	201,1	1355,2	0,61	71,05	0,98	5,74	435,33	163,88	692,42	13,86

консультант,
И

7 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															
2008	189	КАША «Дружба» вязкая молочная	200/5	3,1	5,0	13,4	112	0,05	1	0,04	0,1	91	17	86	0
2008	433	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.3	22.4	107	0.02	1	0.01	0	61	7	45	1
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				6,9	7,2	51,2	297,6	0,07	2	0,05	0,1	157,7	27,9	150,5	1,03
II Завтрак															
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	180/10	5.7	0.19	7.6	58.9	0.08	1.9	0	0	239.4	28.5	186.2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	0	8.7	6	27	0.6
Итого за прием пищи:				8.0	3.09	29.9	184.0	0.08	1.9	0	0	248.1	34.5	213.2	0.6
Обед															
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.96	4.18	11.93	96.9	0.05	11.22	0.21	0.2	43.86	24.48	53.04	1.33
2008	283	ПЛОВ С МЯСОМ	150	17,2	17,1	25,2	324	0,06	1	0,15	3,2	17	37	197	3
2008	340	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КАПУСТОЙ	60	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.27	0	29.52	120.6	0	0	0	0.18	15.3	4.5	10.8	0.9
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0.4	19.1	91.8	0.1	0	0	1	8.1	8.6	39.2	1.8
Итого за прием пищи:				27,33	27,68	108,05	791,9	0,24	51,22	0,4	6,98	141,96	93,48	346,54	8,03
Полдник															
2008	418	Тефтели рыбные	50	8,2	5,8	6,4	110	0,07	1	0,01	2	22	13	84	0,5
2008	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
2008		БУЛКА	30	1.9	0.7	12.9	65.5	0	0	0	0	4.8	3.3	16.3	0.3
2008		ЯБЛОКО	85	0.3	0.3	8.3	40	0	8.5	0	0.5	13.6	6.8	9.4	1.9
Итого за прием пищи:				13,5	12,2	47,9	356,5	0,21	14,5	0,05	2,7	87,4	52,1	194,7	3,8
Всего за день:				55,73	50,17	237,05	1630,0	0,6	69,62	0,5	9,78	635,16	207,98	904,94	13,46

вторник
II

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															
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	105	15,2	9,0	16,3	210	0,05	0	0,1	0,4	147	20	191	0,7
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8
2008		БУЛКА	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				22,99	14,67	40,79	390,3	0,12	2,7	0,12	0,4	379,5	50	380,6	2,8
II Завтрак															
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	180/10	5,7	0,19	7,6	58,9	0,08	1,9	0	0	239,4	28,5	186,2	0
Итого за прием пищи:				5,7	0,19	7,6	58,9	0,08	1,9	0	0	239,4	28,5	186,2	0
Обед															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	6,66	4,68	19,34	146,64	0,17	6,24	0,22	0,31	52	39,52	144,56	1,98
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/20	13,3	8,6	8,7	166,0	0,19	12	5,36	2,9	19	15	227	5
2008		ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0,18	12,6	7,2	12,6	2,52
2008		БУЛКА	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				29,76	19,36	118,06	766,44	0,51	21,84	5,61	4,69	108,4	100,22	520,86	12,2
Полдник															
2008	472	Булочка "сдобная"	90	7,1	8,6	56,7	335	0,12	0	0	0,9	26	10	70	0,8
2008		ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Итого за прием пищи:				11,5	11,5	69,6	459,4	0,32	39,3	0	1,1	277	46,2	258	0,9
Всего за день:				69,95	45,72	236,05	1675,04	1,03	66,04	5,73	6,19	1004,3	224,92	1345,6 6	15,9

9 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															
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8.45	14.04	32.25	290.36	0.06	0	0.12	0.95	109.48	10.71	97.58	0.95
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.18	0.09	13.5	54	0	0	0	0	4.5	3.6	7.2	0.9
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				10,93	15,03	61,15	422,96	0,06	0	0,12	0,95	119,68	18,21	124,28	2,15
II Завтрак															
2008		ЙОГУРТ	180	3.6	2.7	5.4	86.4	0.1	1.3	0	0	216	25.2	171	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26	146	0	0	0	0	10.2	7	31.5	0.7
Итого за прием пищи:				6.2	6.1	31.4	232.4	0.1	1.3	0	0	226.2	32.2	202.5	0.7
Обед															
2008	133,69	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250/10	9,3	3,26	19,8	146	0,16	33	0,20	0,5	34	35	129	1,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	20,2	22,2	12,4	336	0,08	30	0	5,2	76	44	190	4
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	3,5	0,2	3,9	0
2008		БУЛКА	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				34,8	26,76	92,1	753,9	0,34	66	0,2	6,7	127,3	91,7	381,6	7,5
Полдник															
2008	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	13,3	6,8	12,1	166	0,04	0	0	0,4	115	18	160	0,6
2008		БУЛКА	30	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0	0	0	4,8	3,3	16,3	0,3
2008		ГРУША	75	0,3	0,2	7,7	35,3	0	3,8	0	0,3	14,3	9	12	1,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,5	54	0	0	0	0	4,5	3,6	7,2	0,9
Итого за прием пищи:				15,68	7,79	46,2	320,8	0,04	3,8	0	0,7	138,6	33,9	195,5	3,3
Всего за день:				67,61	55,68	230,85	1730,06	0,54	71,1	0,32	8,35	611,78	176,01	903,88	13,65

полдник II

10 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															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/5	6.73	9.9	24.95	215.16	0.13	1.32	0.06	0.26	183.44	84.12	192.72	2.64
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.18	0.09	13.5	54	0	0	0	0	4.5	3.6	7.2	0.9
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.45	4.45	0	54.5	0.01	0	0.06	0	1.3	1.1	1.8	0.15
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				12.66	15.34	53.85	402.26	0.14	1.32	0.10	0.26	198.81	87.11	193.11	2.99
II Завтрак															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.49	4.77	9.09	101.7	0.07	2.7	0.02	0	226.8	28.1	102.1	1.1
Итого за прием пищи:				5.49	4.77	9.09	101.7	0.07	2.7	0.02	0	226.8	28.1	102.1	1.1
Обед															
2008		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1	3.0	5.8	53.9	0	2.7	0	1.4	23.7	13.4	26.8	0.9
2008	84	Щи свежие со сметаной	250/5	3,1	5,6	8,0	96	0,06	22	0,21	0,2	44	22	53	2,3
2008	530	Мясо птицы в сметанном соусе	75/50	15,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141	0.14	5	0.04	0.2	47	26	85	1.1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.18	17.82	77.4	0.02	3.6	0	0.18	12.6	7.2	12.6	2.5
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0.4	19.1	91.8	0.1	0	0	1	8.1	8.6	39.2	1.8
Итого за прием пищи:				28,9	26,98	90,02	718,7	0,38	42,3	0,33	5,38	181,1	103,2	379,7	8,43
Полдник															
2008	214	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	110/40	14,42	23,8	2,72	282,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,62	2,72
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,5	54	0	0	0	0	4,5	3,6	7,2	0,9
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6
2008		БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0	0	0	0	5.7	3.9	19.5	0.3
Итого за прием пищи:				18,4	25,29	52,62	511,48	0,08	10	0,27	4,9	132,44	68,54	302,22	4,62
Всего за день:				65,45	72,38	205,58	1734,14	0,67	56,32	0,72	10,64	836,98	264,96	1146,44	18,73

среды
11