

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 31"

Румянцева И.Ю.
приказ № 1 от 09.01.2019г.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет,
посещающих МБДОУ "Детский сад № 31" с 12 часовым режимом функционирования

г. Вышний Волочёк.

2019год.

1 день, понедельник, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи , номер технологической карты	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Каша манная молочная жидкая 177, сб. 2011г	180/3	5,47	8,1	22	168.0	68,63	0,25	0,04	0,08	0,29
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Кофейный напиток на молоке № 262, сб. 2011 г.	150	2,27	2,63	12,08	78,58	90,23	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,1	9,7	47,6	3,8	0,2	0,04	0,02	0
	Итого за прием		9,35	15	43,93	331,6	163,21	0,56	0,1	0,22	1,27
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	0,3	0	16,3	64,94	20	0,4	0,02	0,01	2
	Итого за прием		0,3	0	16,3	64,94	20	0,4	0,02	0,01	2
Обед											
	Салат из белокачанной капусты №5, сб. 2011 г.	40	0,51	1,5	2,8	26,21	15,68	0,19	0,01	0,01	12,8
	Суп гороховый с мясом №59, сб. 2011г.	150/10	4,5	2,6	17,7	134	18,27	1,29	0,12	0,05	2,76
	Запеканка или рулет картофельный с мясом №109, сб. 2011г.	150/25	14,25	13,7	21	293.0	16,16	2,12	0,08	0,1	3,42
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011 г.	150	0,69	0,03	15,42	61,77	18,85	0,39	0,01	0,02	0,1
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,1	9,7	47,6	3,8	0,2	0,04	0,02	0
	Итого за прием		21,5	17,9	66,6	562,6	72,76	4,2	0,26	0,21	19,1
Полдник											
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011г.	180	0,8	0,02	5,9	21,4	0,13	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,1	9,7	47,6	3,8	0,2	0,04	0,02	0
	Итого за прием		2,38	0,12	15,6	70	3,9	0,21	0,04	0,02	0
Ужин											
	Блины со сгущ молоком № 222, сб. 2011 г.	150/25	5,94	10,25	32,7	324	104,68	0,53	0,07	0,15	0,39
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	180	1,17	0,95	8,8	49,01	44,55	0,05	0,01	0,06	0,48
	Итого за прием		7,11	11,2	41,5	373	149,23	0,58	0,08	0,21	0,87
	Итого за день		40,6	44,2	184	1402,1	409,1	5,95	0,5	0,67	23,2

2 день, вторник, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи , номер технологической карты	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
	Каша "Геркулес" молочная жидкая №311, сб.2011г.	180/3	4,3	6,5	21,7	182	64,67	0,65	0,08	0,08	0,25
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Какао с молоком № 264, сб. 2011г.	180	2,9	2,33	11,89	74	94,05	0,76	0,03	0,12	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		8,8	13,2	43,37	341	163,92	1,8	0,16	0,22	1,22
Второй завтрак											
	Напиток из шиповника	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
	Итого за прием		1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед											
	Борщ с капустой и курицей №52, сб.2011г.	150	1,3	4,4	6,2	78,4	24,95	0,99	0,04	0,05	5,23
	Рисовый рулет с мясом и томатной подливой ТТК	150/20	16,19	13,86	28,06	283,96	16,88	2,3	0,07	0,13	0,86
	Напиток фруктовый №267 сб. 2011г.	150	0,1	0,01	18,3	70,05	5,04	0,12	0	0	4,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		20,2	18,8	66	502	60,87	4,97	0,18	0,21	10,6
Полдник											
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011г.	180	0,09	0,02	4,56	17,88	0,13	0,01	0	0	0
	Сухарики	20	1,8	1,6	12,4	68,7	3,8	0,3	0,02	0,01	0
	Итого за прием		1,89	1,62	17	95,21	3,93	0,31	0,02	0,01	0
Ужин											
	Пудинг творожный со сметаной. №212, сб. 2011 г.	150/25	14,3	10,9	34,01	259,27	313	0,5	0,03	0,14	0,07
	Молоко кипяченое №256, сб.2011г.	180	4,09	4,62	6,42	82,31	158,4	0,13	0,04	0,18	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		20	15,7	50	389,18	476	1,03	0,1	0,33	0,85
	Итого за день		52,4	49,8	197,4	1423,4	712,7	8,72	0,5	0,78	22,7

3 день, среда, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи , номер технологической карты	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Молочные рожки. №74, сб. 2011г.	180/3	3,7	4,1	15,6	116	88,79	0,15	0,03	0,1	0,39
	Бутерброд с маслом № 2, сб. 2011г.	20/8/4	4,1	7,2	18,4	143	129,33	0,4	0,03	0,05	0,03
	Кофейный напиток на молоке №262, сб. 2011г.	150	1,27	2,4	12,08	76,5	90,23	0,1	0,03	0,11	0,98
	Итого за прием		9,1	13,7	46,1	335,5	308,35	0,65	0,09	0,26	1,4
Второй завтрак											
	Сок "мандарин-банан"	150	0,3	0	16,3	65	20	0,4	0,02	0,01	2
	Итого за прием		0,3	0	16,3	65	20	0,4	0,02	0,01	2
Обед											
	Икра свекольная №3, сб. 2011г.	40	0,89	2,89	3,66	43,47	13,24	0,6	0,01	0,01	0,84
	Суп крестьянский №57, сб. 2011г	150/5	1,35	3,83	7,06	88,26	13,76	0,29	0,02	0,01	3,54
	Биточки паровые №92, сб. 2011г	50	8,43	7,92	7,36	176,64	19,63	0,71	0,03	0,06	0,82
	Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом №160, сб 100/20		4,7	4,2	14,6	164,79	13,27	0,49	0,02	0,05	0
	Кисель из концентрата № 274, сб. 2011г	150	0	0	14,98	56,94	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		17	19,32	61	599,6	74,26	3,69	0,15	0,16	5,2
Полдник											
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011г.	180	0,8	0,02	5,9	21,4	0,13	0,01	0	0	0
	Печенье №251, сб. 2011 г.	30		4,2	18,7	124,1	7,69	0,42	0,04	0,02	0
	Итого за прием		3	4,2	24,6	145,5	7,82	0,43	0,04	0,02	0,78
Ужин											
	Рагу из овощей №141, сб. 2011 г	180	2,9	7,9	18,1	163,7	39,2	1,2	0,8	0,07	12,7
	Чай с молоком и сахаром № 258 сб.2011г	180	1,17	0,95	8,8	49,01	44,55	0,05	0,01	0,06	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		6,4	9,2	41,4	284,1	90,65	1,85	0,85	0,15	12,7
	Итого за день		36,8	46,4	189,4	1429,7	501,1	7,02	1,15	0,6	22,1

4 день, четверг, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюды), приём пищи, номер технологической карты	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	морковь отварная № 15, сб. 2011 г.	50	0,52	0,04	2,8	14,7	12,1	0,16	0,02	0,01	0,52
	Каша ячневая молочная вязкая, № 177, сб. 2011 г	180/3	5,6	5,7	31,5	220	116,1	0,52	0,08	0,12	0,29
	Кофейный напиток на молоке № 262, сб. 2011 г.	150	1,27	2,13	11,08	78,58	90,23	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,1	9,7	47,6	3,8	0,2	0,04	0,02	0
	Масло сливочное	5	0,03	3,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Итого за прием		9	11,1	55,13	398,3	222,8	1	0,15	0,27	1,79
Второй завтрак											
	Напиток из шиповника	100	0,3	0,3	6,3	37,6	14	1,9	0,02	0,01	8
	Итого за прием		0,3	0,3	6,3	37,6	14	1,9	0,02	0,01	8
Обед											
	Суп картофельный с рыбными консервами "Горбуша" ТТК 150		3,5	2,1	9,2	70	14,4	0,74	0,04	0,06	0,73
	Печень по-строгановски №120, сб. 2011 г.	50/30	11,9	9,3	1,8	143	6,7	4,9	0,16	1,3	8,2
	Макаронные изделия отварные №197, сб. 2011 г.	120	4,3	3,4	26,7	157	7,4	0,59	0,04	0,01	0
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011 г.	150	0,49	0,01	15,42	61,77	11,85	0,19	0,01	0,01	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		22,8	15,3	66,5	501,3	54,35	8	0,47	1,4	9
Полдник											
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011г.	180	0,1	0,02	5,9	21,4	0,13	0,01	0	0	0
	Вафли	20	0,8	6,2	12,6	108	1,6	0,12	0,01	0,01	0
	Итого за прием		0,9	6,2	18,5	129,4	1,7	0,13	0,01	0,01	0
Ужин											
	Каша гречневая молочная вязкая, № 170, сб. 2011г.	180/3	7,8	7,5	32	226	112	2,7	0,19	0,2	0,3
	Молоко кипяченое №256, сб.2011г.	180	4,09	4,62	6,42	82,31	158,4	0,13	0,04	0,18	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,1	9,7	47,6	3,8	0,2	0,04	0,02	0
	Итого за прием		13,5	12,2	48,1	355,9	116	3	0,27	1,8	0,81
	Итого за день		46,5	45,1	194,5	1419,5	408,9	14	0,9	3,5	19,6

5 день, пятница, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи , номер технологической карты	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
	Омлет натуральный №203, сб. 2011 г.	80/3	5,71	9,79	1,09	125,08	40,4	1	0,03	0,19	0,11
	Кофейный напиток на молоке № 262, сб. 2011 г.	180	2,27	2,63	12,08	78,58	90,23	0,1	0,03	0,11	0,98
	Бутерброд с маслом и сыром № 2, сб. 2011 г.	20/8/4	4,1	7,2	18,4	143	129,33	0,4	0,03	0,05	0,03
	Итого за прием		13,4	21,1	34	364,8	267,6	1,71	0,2	0,38	7,6
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	0,3	0	16,3	65	20	0,4	0,02	0,01	2
	Итого за прием		0,3	0	16,3	65	20	0,4	0,02	0,01	2
Обед											
	Рассольник домашний №50, сб. 2011 г.	150	1,34	3,38	8,6	70,34	15,68	0,61	0,06	0,04	6,3
	Плов из курицы № 127, сб. 2011 г	150	12,21	15,77	24,6	305,8	15,74	1,32	0,05	0,08	0,45
	Компот из сухофруктов № 268, сб. 2011 г	150	0,24	0	17,28	86,62	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		15,22	19,6	63,8	511,7	45,7	3,5	0,16	0,14	6,75
Полдник											
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011 г	180	4,09	4,62	6,42	82,31	158,4	0,13	0,04	0,18	0,78
	Мармелад жележный	20	0,02	0	7,94	64	0,8	0,08	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		5,7	4,82	24	194	163,8	0,61	0,07	0,2	0,78
Ужин											
	Рыба припущенная № 77, сб. 2011 г	50	9,27	3,56	0,26	98,1	9,21	0,29	0,09	0,08	0,12
	Картофельное пюре № 133, сб. 2011 г.	130	2,03	2,81	15,33	107,55	23,67	0,69	0,08	0,07	6,9
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011 г.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0,13	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		14	6,6	29,8	271,1	37,6	1,39	0,21	0,17	7,03
	Итого за день		47,6	52,1	198	1406,6	572,3	7,6	0,63	1,55	24,2

6 день, понедельник, вторая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюды), приём пищи, номер технологической карты.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая, № 170, сб. 2011г.	180/3	6,2	6,04	27,69	222,3	60,86	1,62	0,1	0,11	0,25
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Какао с молоком № 264, сб. 2011г.	150	2,73	2,05	9,91	67,06	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		10,54	12,4	47,3	374,3	148,8	2,7	0,15	0,23	0,64
Второй завтрак											
	Сок яблочный	100	0,3	0,2	16,3	54,94	20	0,4	0,02	0,01	2
	Итого за прием		0,3	0,2	16,3	54,94	20	0,4	0,02	0,01	2
Обед											
	Суп молочный рисовый № 72, сб. 2011 г.	150	4,9	6	6,42	130	167,5	0,22	0,08	0,19	0,8
	Картофель тушёный с мясом № 91, сб.2011 г.	180	12,64	14,27	17,48	287,9	21,09	2,65	0,14	0,14	9,02
	Кисель из концентрата № 274, сб. 2011 г.	150	0	0	14,98	56,94	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		20,4	20,8	52,8	547,4	209,9	4,65	0,3	0,37	11
Полдник											
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011г.	150	0,1	0,02	5,01	19,64	0,15	0,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0,9	3,04	14,55	48,4	6,9	0,24	0,03	0,02	0
	Итого за прием		1	3,06	19,6	68	7,05	0,26	0,03	0,02	0
Ужин											
	Макаронные изделия отварные с тертым сыром №199, сб. 20 "140"		8	7,4	26,5	209	139,5	0,68	0,05	0,06	0,04
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011 г	180	4,09	4,62	6,42	82,31	158,4	0,13	0,04	0,18	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		13,7	12,02	42,6	338,9	302,5	1,21	0,12	0,25	0,82
	Итого за день		45,9	46	179	1384,5	688,25	9,22	1,7	0,88	14,5

7 день, вторник, вторая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи , номер технологической карты.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Каша молочная "Дружба" № 183, сб. 2011 г.	180/3	4,13	5,64	29,8	188	86,26	0,43	0,08	0,97	0,93
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Кофейный напиток на молоке № 262, сб. 2011 г.	150	2,27	2,63	12,08	78,58	90,23	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		8	12,6	49,56	351,5	181,69	0,94	0,14	1,1	1,91
Второй завтрак											
	Напиок руктовый	80	1,2	0,4	16,8	32,72	6,4	0,48	0,03	0,04	8
	Итого за прием		1,2	0,4	16,8	32,72	6,4	0,48	0,03	0,04	8
Обед											
	Суп картофельный с курицей № 54, сб. 2011 г.	150	2,7	2,29	14,53	96,17	10,16	0,68	0,07	0,05	5,78
	Голубцы ленивые (2 вариант) № 116, сб. 2011 г.	180	12,41	9,29	13,14	189,15	45,98	1,28	0,03	0,1	2,35
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011 г	150	0,24	0	21,82	83,87	0,4	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		15,6	15,66	61,81	484,8	86,02	4,11	0,19	0,19	8,97
Полдник											
	Сок "Яблоко- персик"	100	0,4	0	15	58,78	8	0,2	0,03	0,05	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		1,98	0,2	24,66	106,4	12,6	6	0,06	0,6	0,8
Ужин											
	Сырники из творога № 157, сб. 2010 г.	130/10	14,7	12,04	28,8	297,66	100,48	0,37	0,03	0,16	0,1
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011 г	180	4,09	4,62	6,42	82,31	158,4	0,13	0,04	0,18	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		20,4	16,9	44,9	427,6	263,5	0,79	0,06	0,17	0,78
	Итого за день		47,1	45,8	200,7	1403	550,2	12,32	0,48	2,1	20,5

8 день, среда, вторая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюды), приём пищи, номер технологической карты.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
	Каша пшённная молочная жидкая. № 181, сб. 2011 г.	150/3	5,35	6,27	14,92	186,56	170,02	0,64	0,09	0,22	7,13
	Кофейный напиток на молоке № 262, сб. 2011 г.	150	2,27	2,63	12,08	78,58	90,23	0,1	0,03	0,11	0,98
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		10	13,03	41,5	374	267,7	1,14	0,15	0,4	8,21
Второй завтрак											
	Сок "персик-яблоко"	80	1,2	0,4	16,8	72,72	6,4	0,48	0,03	0,04	8
	Итого за прием		1,2	0,4	16,8	72,72	6,4	0,48	0,03	0,04	8
Обед											
	Щи из квашеной капусты с курицей № 51, сб. 2011 г.	150/10	1,64	5,11	2,53	52,73	24,13	0,59	0,02	0,04	5,32
	Тефтели из говядины (2 вариант) № 100, сб. 2011 г.	50	6,54	10,07	2,72	145,23	15,81	0,49	0,03	0,06	0,04
	Каша рисовая рассыпчатая № 164, сб. 2011 г.	120/3	2,4	2,1	26,71	153,4	41,3	0,82	0,5	0,4	5,42
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011 г.	150	0,69	0,03	15,42	61,77	18,85	0,39	0,01	0,02	0,1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		13,9	18	60,7	482,6	114	4,19	0,65	0,57	11,4
Полдник											
	Кисель из концентрата	180	0	0	16	63	0,4	0,05	0	0	0
	Сухарики	30	1,3	2,8	10,8	55,7	3,3	0,2	0,01	0,01	0
	Итого за прием		1,3	2,8	26,8	118,7	3,7	0,62	0,08	0,27	0
Ужин											
	Манный пудинг с повидлом № 194, сб. 2011 г.	180/25	6,23	6,38	43,46	301,7	62,7	0,8	0,05	0,06	0,71
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011 г.	180	0,1	0,02	5,9	21,4	0,13	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		7,9	6,6	59	370,7	67,4	1,21	0,08	0,07	0,71
	Итого за день		34,3	40,8	204,8	1418,7	459,2	8,36	0,6	1	28,3

9 день, четверг, вторая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи , номер технологической карты	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша рисовая молочная жидкая №168, сб. 2011 г.	180/3	5,47	6,33	37,89	231	57,54	0,91	0,07	0,08	0,22
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Какао с молоком № 264, сб. 2011г.	150	2,73	2,05	9,91	67,06	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		8,6	9,8	42,33	383	145,5	2,17	0,14	0,19	0,61
Второй завтрак											
	Напиток фруктовый	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
	Итого за прием		1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями № 55, сб. 2011 г	150	2,17	2,07	15,09	88,56	10,95	0,69	0,07	0,04	5,28
	Гуляш из отварной говядины № 90, сб. 2011 г	50/30	12,75	9,94	3,67	194,94	9,77	1,57	0,02	0,05	0,33
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,9	3,8	20,5	143,1	10,9	0,32	0,01	0,04	0
	Компот из сухофруктов № 267, сб. 2011 г.	150	0,34	0,08	13,06	51,67	13,22	0,14	0,02	0,01	22,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		21,8	16,77	72,7	547,8	58,84	4,28	0,19	0,17	28,4
Полдник											
	Молоко кипяченое №256, сб. 2011 г	180	4,09	4,62	6,42	82,31	158,4	0,13	0,04	0,18	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		5,88	8,37	28,31	130	163	0,46	0,07	0,14	0,78
Ужин											
	Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	0,9	0,02	0,14	0
	Чай с сахаром № 258 сб. 2011г.	180	0,09	0,02	4,56	17,88	0,13	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		9,7	8,9	34,6	218	59,5	2,7	0,13	0,22	7,3
	Итого за день		43,09	46,05	193,75	1374,8	434,9	9,2	1,26	1,77	47,1

10 день, пятница, вторая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи , номер технологической карты	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
	Омлет натуральный №203, сб. 2011 г.	80/3	5,71	9,79	1,09	125,08	40,4	1	0,03	0,19	0,11
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011г.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0,13	0,01	0	0	0
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		8,7	15,7	25,7	256,1	53,3	0,86	0,06	0,07	6,63
Второй завтрак											
	Сок "мандарин-клубника"	100	0,5	0,1	10,1	41,34	7	1,4	0,01	0,01	2
	Итого за прием		0,5	0,1	10,1	41,34	7	1,4	0,01	0,01	2
Обед											
	Свекольник со сметаной №64 сб. 2011г.	150/6	1,29	3,47	9,4	73,18	20,1	0,85	0,04	0,04	3,24
	Котлеты или биточки рыбные. № 79 сб. 2011г.	50/5	11,05	9,28	6,45	161,92	24,93	0,71	0,09	0,08	0,19
	Картофельное пюре № 133, сб. 2010 г.	130/3	2,54	2,86	18,21	110,17	11,67	1,03	0,08	0,07	1,12
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011 г.	150	0,69	0,03	15,42	61,77	18,85	0,39	0,01	0,02	0,1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		18,2	16,12	62,84	476,55	89,55	4,54	0,29	0,24	4,64
Полдник											
	Кисель из концентрата	180	0	0	16	63	0,4	0,05	0	0	0
	Печенье	30	4	3,7	21,1	133	20,7	0,5	0,04	0,03	4,4
	Итого за прием		4	3,7	37,1	196	21,1	0,58	0,1	0,29	4,4
Ужин											
	Пудинг рисовый с вареньем №183, сб. 2011 г.	155/20	3,24	3,95	38,84	312,59	31,67	0,63	0,03	0,06	0,45
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011 г	180	4,09	4,62	6,42	82,31	158,4	0,13	0,04	0,18	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		8,9	8,8	54,9	442,5	194,6	1,07	0,06	0,08	1,23
	Итого за день		40,3	44,4	190,6	1412,5	365,6	8,45	0,52	0,69	18,9