

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

 Н.И.Брынцевская

приказ №55 от 12.08.2019 года



Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет,  
посещающих МБДОУ «Детский сад №31» с 12 часовым режимом функционирования

г. Вышний Волочёк

2019 год

1 день, понедельник, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша манная молочная жидкая № 177 сб. 2011г.	200/4	8,1	10,2	28,4	214	103,06	0,37	0,06	0,13	0,43
	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. 2011г.	200	2,8	2,8	14,7	93	80	0,08	0,04	0,15	0,39
	Хлеб пшеничный	20	2,37	3	14,5	47,5	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>13,3</b>	<b>20,13</b>	<b>57,64</b>	<b>391,88</b>	<b>229,71</b>	<b>1,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>1,73</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	200	0,23	0	24,75	96,12	7,5	0,3	0,03	0,06	0,9
	Итого за прием		<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>24,75</b>	<b>96,12</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2,2	4,8	47	27	0,8	0,3	0,01	0,02
	Суп полевой с курой № 57 сб.2011г.	250	8	4,4	21,8	132,5	24,83	1,76	0,16	0,06	3,68
	котлета из курицы № 125 сб.2011г.	60	10,5	10,9	10	157	21,02	2,78	0,11	0,13	4,48
	Каша гречневая рассыпчатая	130/3	8,3	4,49	20,6	197	17,2	16,2	3,1	18	0,11
	Компот из яблок. № 269 сб. 2011г.	200	0,92	0,05	25,4	82,35	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	13,1	86,85	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>32,31</b>	<b>22,64</b>	<b>95,7</b>	<b>702,7</b>	<b>109,35</b>	<b>6,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>33,9</b>
	Чай сладкий № 258 сб. 2011г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	125,1	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>2,47</b>	<b>0,33</b>	<b>23,59</b>	<b>150,1</b>	<b>60,1</b>	<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>											
	Блины с повидлом №222. сб. 2011г	200/30	7,02	13,25	45,66	403,2	128,49	0,61	0,08	0,18	0,48
	Кисель плодово-ягодный № 274 сб.2011г.	220	1,4	1,4	11,2	65	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Итого за прием		<b>8,42</b>	<b>14,65</b>	<b>56,86</b>	<b>468,2</b>	<b>181,55</b>	<b>0,68</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,74</b>
	Итого за день		<b>56,73</b>	<b>57,75</b>	<b>258,5</b>	<b>1809</b>	<b>588,71</b>	<b>9,05</b>	<b>0,65</b>	<b>0,88</b>	<b>46,4</b>

2 день, вторник, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша "Геркулес" молочная № 179 сб. 2011г.	200/4	6	8	24,3	207	132,83	1,03	0,13	0,17	0,53
	Какао с молоком № 264 сб. 2011г.	200	3,87	3,1	14,52	98,67	125,4	1,01	0,04	0,16	1,3
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	3	14,5	71,5	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>12,27</b>	<b>18,23</b>	<b>53,36</b>	<b>414,55</b>	<b>163,98</b>	<b>2,64</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>1,83</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок "банан- клубника"	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
	Итого за прием		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>											
	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	1,7	1,4	0,5	0,03	0,02
	Борщ с капустой и курицей № 52 сб. 2011г.	250	1,8	5,8	8,4	93	25,99	0,85	0,04	0,04	6,35
	Рисовый рулет с мясом и томатной подливой ТТК	170/25	17,5	15,72	32,57	298,33	20,43	2,66	0,08	0,15	1,24
	Компот из сухофруктов № 268 сб. 2011г.	200	0,14	0,02	24,4	93,4	6,72	0,16	0,01	0	6
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	16,7	86,85	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>23,16</b>	<b>23,94</b>	<b>87,87</b>	<b>611,6</b>	<b>60,14</b>	<b>5,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20,21</b>	<b>12,6</b>
<b>Полдник</b>											
	Мармелад	30	0,02	0	7,94	64	0,8	0,08	0	0	0
	Молоко кипяченое № 256 сб. 2011г.	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	3,5	12,4	68,7	3,8	0,3	0,02	0,01	0
	Итого за прием		<b>1,92</b>	<b>3,53</b>	<b>26,42</b>	<b>156,5</b>	<b>5,93</b>	<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>											
	Макаронные изделия с тёртым сыром № 199. сб 2011г.	180/30	19	13	42	338,2	86,94	0,56	0,04	0,18	0,15
	Чай с молоком № 259 сб. 2011г.	200	5,45	6,16	8,55	109,75	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	95,5	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>26,82</b>	<b>19,46</b>	<b>65,03</b>	<b>543,45</b>	<b>303,89</b>	<b>1,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,42</b>	<b>1,19</b>
	Итого за день		<b>65,67</b>	<b>65,66</b>	<b>253,7</b>	<b>1822,1</b>	<b>541,44</b>	<b>9,04</b>	<b>0,59</b>	<b>1,08</b>	<b>16,5</b>

## 3 день, среда, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша гречневая молочная вязкая № 170 сб. 2011г..	200/4	4,4	5,2	19,9	148	118,39	0,21	0,04	0,14	0,52
	Бутерброд с маслом и сыром № 2 сб. 2011г.	30/10/5	6,7	9,6	23,2	167	165,2	0,6	0,04	0,07	0,05
	Чай с молоком и сахаром № 259 сб. 2011г.	200	2,8	2,8	14,7	93	80	0,08	0,02	0,09	0,39
	Итого за прием		<b>13,9</b>	<b>17,6</b>	<b>57,8</b>	<b>408</b>	<b>403,89</b>	<b>0,98</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>1,87</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,02	0,03	10
	Итого за прием		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>											
	Свекольная икра № 45, сб. 2011г.	60	1,33	4,33	5,46	75,11	19,85	0,9	0,01	0,02	1,25
	Суп гороховый с гречками № 59 сб.2011г.	250	8	4,4	21,8	176	19,3	23,2	1,34	0,13	2,8
	Рыбная котлета № 79 сб. 2011г.	60	9,43	10,92	8,36	146,64	19,63	0,71	0,03	0,06	0,82
	Картофельное пюре № 133 сб. 2011г.	130	6,7	5,9	33,45	185,8	13,77	0,59	0,02	0,06	0
	Кисель из концентрата № 274 сб. 2011г.	200	0	0	14,96	83,43	0,54	0,07	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	16,7	86,85	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>28,78</b>	<b>26,2</b>	<b>100,73</b>	<b>753,83</b>	<b>83,06</b>	<b>3,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>7,81</b>
<b>Полдник</b>											
	Печенье	50	3,51	5,87	26,7	174,31	7,69	0,42	0,04	0,02	0
	Чай с сахаром № 258 сб. 2011г.	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0
	Итого за приём		<b>3,63</b>	<b>5,9</b>	<b>32,78</b>	<b>198,15</b>	<b>7,9</b>	<b>0,44</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>											
	Творожная запеканка со сметанным соусом № 207	180/30	3,7	10	20,1	224,3	39,2	1,2	0,8	0,07	12,7
	Напиток из шиповника № 273 сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65	60,3	0,08	0,02	0,08	0,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	95,2	9,2	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		<b>8,44</b>	<b>11,58</b>	<b>51,83</b>	<b>384,5</b>	<b>108,7</b>	<b>1,88</b>	<b>0,85</b>	<b>0,09</b>	<b>13,4</b>
	Итого за день		<b>55,15</b>	<b>62,7</b>	<b>252,9</b>	<b>1791,5</b>	<b>828,9</b>	<b>34,83</b>	<b>1,22</b>	<b>0,92</b>	<b>28,1</b>

## 4 день, четверг, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюды), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшённая молочная вязкая, № 181 сб. 2011г.	200	7,8	7,6	36,7	242	146,9	0,89	0,12	0,15	0,5
	Кофейный напиток на молоке № 262 сб. 2011г.	200	2,8	2,8	14,7	93	80	0,08	0,02	0,09	0,39
	Масло сливочное	5	0,03	3,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>13</b>	<b>13,9</b>	<b>66</b>	<b>443,8</b>	<b>248</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок "гранат-виноград"	150	0,6	0	24	98,16	10	0,4	0,04	0,08	1,2
	Итого за прием		<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>98,16</b>	<b>10</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>											
	Сельдь с луком	20	2,5	5,5	1,4	63	13,3	0,21	0,01	0,02	0,4
	Суп вермишелевый с курой № 59 сб. 2011г.	250/20	2,19	5,67	25,45	155,88	22,27	0,47	0,03	0,02	5,74
	Овощное рагу с курой	200	6,3	10,1	19,4	214	8,2	6,3	0,2	1,7	9,5
	Компот из изюма. № 268 сб. 2011г.	200	1	0,05	27,5	126	28,7	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	16,7	86,85	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за приём		<b>15,3</b>	<b>22</b>	<b>90,5</b>	<b>645,9</b>	<b>67,6</b>	<b>9,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>											
	Молоко кипячёное № 2586 сб. 2011г.	220	5,5	6,2	8,6	120	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		<b>7,9</b>	<b>6,5</b>	<b>23,1</b>	<b>191,4</b>	<b>218,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>											
	Омлет с зелёным горошком № 203, сб. 2011г.	170/50	9	8,96	37	266	122,4	3,41	0,22	0,23	0,5
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011г.	200	5,5	6,2	8,6	110	211	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>16,9</b>	<b>15,5</b>	<b>60,1</b>	<b>447,4</b>	<b>339,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
	Итого за день		<b>53,7</b>	<b>57,9</b>	<b>263,7</b>	<b>1826,7</b>	<b>672,6</b>	<b>17,6</b>	<b>0,9</b>	<b>2,6</b>	<b>24,1</b>

5 день, пятница, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюды), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша ячневая молочная вязкая № 171, сб.2011г	200	7,9	9,8	1,3	141	47,07	1,16	0,03	0,22	0,13
	Какао на молоке № 264, сб.2011г.	200	5,5	6,2	8,6	110	211	0,17	0,06	0,24	1,04
	Бутерброд с маслом и сыром № 2 сб. 2011г.	30/10/5	6,7	9,6	23,2	167	165,2	0,6	0,04	0,07	0,05
	Итого за прием		<b>20,1</b>	<b>25,6</b>	<b>33,1</b>	<b>418</b>	<b>341,5</b>	<b>2,14</b>	<b>0,22</b>	<b>0,46</b>	<b>9,03</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	200	1	0,2	20,2	82,68	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за прием		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>82,68</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>											
	Свёкла отварная	50	0,8	0,1	4,3	21	10,8	0,28	0,02	0,03	2
	Суп картофельный с рыбными консервами "Горбуша"	250	2,2	5,3	15,4	120,0	15,6	0,81	0,07	0,06	
	Печень по-строгановски с рожками № 120 сб. 2011г.	180	14,21	21,46	31,47	348,45	18,21	1,55	0,06	0,09	0,49
	Компот из сухофруктов № 268 сб. 2011г.	200	0,14	0,02	24,4	93,4	6,72	0,16	0,01	0	6
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	16,7	86,85	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>20,7</b>	<b>27,4</b>	<b>92,3</b>	<b>670</b>	<b>40,33</b>	<b>3,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>4,5</b>
<b>Полдник</b>											
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011 г.	200	2,8	2,8	14,7	93	120,3	0,15	0,04	0,15	1,3
	Булочка домашняя № 251, сб. 2011г. .	60	5	4,4	26,5	167	25,5	0,7	0,06	0,04	5,9
	Итого за прием		<b>7,8</b>	<b>7,2</b>	<b>41,2</b>	<b>260</b>	<b>218</b>	<b>0,85</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>											
	Каша молочная "Дружба" № 183 сб. 2011г.	200	18,2	5,7	1,5	158	11,03	0,35	0,1	0,09	0,14
	Кисель плодовая годный (концентрат)	220	0,13	0,03	6,68	130,1	0,2	0,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>20,7</b>	<b>6,03</b>	<b>22,4</b>	<b>359,6</b>	<b>45,88</b>	<b>1,69</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2</b>	<b>8,43</b>
	Итого за день		<b>70,3</b>	<b>66,4</b>	<b>209,2</b>	<b>1790,2</b>	<b>659,7</b>	<b>10,67</b>	<b>0,75</b>	<b>1,84</b>	<b>27,4</b>

## 6 день, понедельник, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша манная молочная жидкая № 177 сб. 2011г.	200/4	8,1	10,2	28,4	214	103,06	0,37	0,06	0,13	0,43
	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. 2011г.	200	2,8	2,8	14,7	93	80	0,08	0,04	0,15	0,39
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,3	8,05	0,7	0,06	0,02	0
	Итого за прием		<b>13,7</b>	<b>17,5</b>	<b>60</b>	<b>427,7</b>	<b>240,84</b>	<b>4,84</b>	<b>0,3</b>	<b>0,38</b>	<b>1,02</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	200	1	0,2	20,2	82,68	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за прием		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>82,68</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>											
	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	1,7	1,4	0,5	0,03	0,02
	Суп молочный рисовый № 72, сб. 2011г.	250	8,2	10.	24	217	279	0,37	0,08	0,32	1,4
	Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2011г.	200	17,32	19,78	20,3	265	22,39	3,5	0,2	0,18	8,5
	Кисель из концентрата № 274, сб. 2011г.	200	0	0	18,56	72,15	0	0	0,26	0,31	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Итого за прием		<b>29,2</b>	<b>32,18</b>	<b>85,4</b>	<b>681</b>	<b>325,8</b>	<b>6,27</b>	<b>0,58</b>	<b>0,86</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>											
	Чай с сахаром № 258 сб.2011г.	200	0,13	0,03	6,68	26,19	0,2	0,02	0	0	0
	Вафли	50	1,27	4,62	18,84	86,1	6,3	0,22	0,03	0,02	0
	Итого за прием		<b>1,4</b>	<b>4,65</b>	<b>25,5</b>	<b>112,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>											
	Сырники со сметанным соусом № 208, сб. 2011г.	180/30	9,9	15,2	28,5	287	181,4	0,16	0,005	0,08	0,13
	Компот из свежих яблок № 269, сб. 2011г. .	200	0,2	0,1	14,2	110	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,35	14,91	113,3	8,05	0,7	0,06	0,02	0
	Итого за прием		<b>12,9</b>	<b>15,65</b>	<b>57,6</b>	<b>510,3</b>	<b>581,65</b>	<b>1,61</b>	<b>0,47</b>	<b>0,34</b>	<b>1,17</b>
	Итого за день		<b>58,2</b>	<b>70,18</b>	<b>248,7</b>	<b>1814</b>	<b>1182,7</b>	<b>13,52</b>	<b>1,41</b>	<b>1,63</b>	<b>24,4</b>

## 7 день, вторник, вторая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюды), приём пищи, номер технологической карты в справочнике..	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная пшённая № 181 сб.2011г.	200/4	6,3	8,1	33,5	232	101,44	0,78	0,11	0,13	0,42
	Чай с молоком и с сахаром № 259 сб.2011г.	200	3,02	3,5	16,1	104,78	120,3	0,13	0,04	0,15	1,3
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,72</b>	<b>16,03</b>	<b>64,13</b>	<b>445,6</b>	<b>229,2</b>	<b>1,52</b>	<b>0,21</b>	<b>0,31</b>	<b>1,72</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок "Яблоко - персик"	150	0,6	0	24	98,16	10	0,4	0,04	0,08	1,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>98,16</b>	<b>10</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>											
	Сельдь с луком	20	2,5	5,5	1,4	63	13,3	0,21	0,01	0,02	0,4
	Суп перловый с яйцом и сметаной № 54 сб.2011г.	250	4,8	4,4	14,5	134	15,36	1,02	0,11	0,07	9,64
	Тефтели из говядины (2 вариант) № 100 сб.2011г.	60	8,5	14,6	13,2	185	25,6	0,9	0,03	0,07	2,2
	Каша рисовая рассыпчатая № 164 сб.2011г.	150/4	3,7	3,6	27,6	201	55,3	1,21	0,07	0,6	8,48
	Компот из смеси сухофруктов . № 268 сб.2011г..	200	0,7	0,03	20,67	104,51	16,45	0,37	0,01	0,02	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,5</b>	<b>28,7</b>	<b>94,07</b>	<b>774,4</b>	<b>122,2</b>	<b>5,77</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>17,4</b>
<b>Полдник</b>											
	Какао с молоком № 264, сб. 2011г. .	220	3,2	3,1	13,5	113	108,1	0,5	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,57</b>	<b>3,4</b>	<b>28</b>	<b>184,4</b>	<b>16,9</b>	<b>1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>
<b>ужин</b>											
	Винегрет овощной № 39 сб. 2011г.	200	2,4	10,2	13,2	183	40	1,2	0,06	0,06	9,3
	Яйцо вареное	40	14,83	4,37	0,22	59,49	19,8	0,9	0,02	0,14	0
	Чай с сахаром № 258 сб. 2011г.	200	0,13	0,03	6,68	26,19	0,2	0,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,9</b>	<b>14,8</b>	<b>29,8</b>	<b>316,3</b>	<b>380,6</b>	<b>1,34</b>	<b>0,15</b>	<b>0,49</b>	<b>1,73</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,3</b>	<b>63</b>	<b>240</b>	<b>1818,9</b>	<b>756,9</b>	<b>10,23</b>	<b>0,75</b>	<b>1,22</b>	<b>32,1</b>



## 8 день, среда, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная молочная жидкая № 182, сб. 2011г. г.	200/4	7,4	8	36,5	241	134,2	1,83	0,14	0,18	0,53
	Кофейный напиток на молоке № 262, сб. 2011г.	200	2,84	3,08	14,65	94,76	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,35	16,91	83,3	8,05	0,7	0,06	0,02	0
	Итого за прием		<b>12,6</b>	<b>15,6</b>	<b>68,1</b>	<b>456,4</b>	<b>248,7</b>	<b>2,7</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>0,78</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко свежее	100	0,8	0,2	7,5	47	35	16	0,06	0,03	38
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>
<b>Обед</b>											
	Салат "Витаминный" № 21 сб.2011г.	40	0,6	3	1,9	37	7	0,5	0,03	0,02	12,5
	Щи из свежей капусты капусты со сметаной № 51 сб.2011г. 250/10		1,9	5,6	7,1	88	32,3	0,65	0,03	0,04	7,06
	Гуляш из печени № 120, сб. шк. 2011г. .	70	19,5	19,5	3,8	238	14,9	2,7	0,05	0,11	1,14
	Каша гречневая рассыпчатая № 160 сб. 2011г.	120	7,2	4,3	27,6	185,5	13,77	0,59	0,02	0,06	0
	Кисель из концентрата № 274 сб.2011г.	200	0	0	20	76	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Итого за прием		<b>32,5</b>	<b>33</b>	<b>77,1</b>	<b>711,4</b>	<b>159,3</b>	<b>5,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,78</b>	<b>18,1</b>
<b>Полдник</b>											
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011г.	200	0,12	0,03	6,38	24,99	0,18	0,02	0	0	0
	Пирог с капустой № 234, сб. 2011г. .	60	5	4,4	26,5	147	25,5	0,7	0,06	0,04	5,9
	Итого за прием		<b>5,12</b>	<b>4,43</b>	<b>32,9</b>	<b>172</b>	<b>4,3</b>	<b>0,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>											
	Молочные рожки № 74. сб.2011г.	200/3	7,4	8,2	19,9	208	118,39	0,21	0,04	0,14	0,52
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011г.	200	0,7	0,03	26,67	104,51	16,45	0,37	0,01	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,5	19,5	121,4	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>10,9</b>	<b>8,73</b>	<b>66,07</b>	<b>434</b>	<b>80,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,93</b>
	Итого за день		<b>61,9</b>	<b>61,9</b>	<b>251,6</b>	<b>1820,8</b>	<b>527,4</b>	<b>25,7</b>	<b>0,67</b>	<b>1,29</b>	<b>57,8</b>

## 9 день, четверг, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша "Геркулес" молочная № 1179 сб.2011г.	200/3	7,7	10	23,9	227	195	0,62	0,09	0,24	0,85
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Чай с сахаром № 258 сб. 2011г.	200	0,13	0,03	6,68	26,19	0,2	0,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		<b>10,23</b>	<b>14,5</b>	<b>45,1</b>	<b>362</b>	<b>310,6</b>	<b>1,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,39</b>	<b>1,37</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок "яблоко-вишня"	150	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
	Итого за прием		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>											
	Свекольная икра № 45, сб. 2011г.	50	1,33	4,33	5,46	75,11	19,85	0,9	0,01	0,02	1,25
	Суп картофельный с макаронными изделиями № 55, сб. 2011г.	250	2,7	2,6	18,9	111	13,7	0,86	0,08	0,05	6,6
	Голубцы ленивые (2 вариант) № 116 сб.2011г..	200	18	14,4	15,2	282	52,25	1,47	0,05	0,12	5,87
	Компот из свежих яблок № 269, сб. 2011г. .	200	0,2	0,1	17,2	110	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	16,7	86,85	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>25,5</b>	<b>22,03</b>	<b>73,5</b>	<b>665</b>	<b>64,8</b>	<b>5,1</b>	<b>0,92</b>	<b>0,25</b>	<b>19,7</b>
<b>Полдник</b>											
	Мармелад	20	0,02	0	7,94	44	0,8	0,08	0	0	0
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011г. .	200	5,5	6,2	8,6	110	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		<b>8,1</b>	<b>6,5</b>	<b>30,6</b>	<b>225,4</b>	<b>218,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>											
	Маннй пудинг с повидлом № 194, сб. . 2011г. .	200/20	8,4	8,6	61,7	307	74,2	1,12	0,09	0,12	0,93
	Кисель из концентрата № 274 сб. 2011г.	200	0	0	14,96	83,43	0,54	0,07	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		<b>10,8</b>	<b>8,9</b>	<b>91,1</b>	<b>461,8</b>	<b>84,2</b>	<b>3,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>4,9</b>
	Итого за день		<b>56,1</b>	<b>52,4</b>	<b>261,3</b>	<b>1810,2</b>	<b>672</b>	<b>10,3</b>	<b>1,37</b>	<b>1,17</b>	<b>41,4</b>

## 10 день, пятница , вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номертехнологической карты в справочнике	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
	Каша рисовая № 168 сб.2011г.	200/5	7,7	10	43,9	257	195	0,62	0,09	0,24	0,85
	Какао с молоком № 264, сб. 2011г. .	200	3,2	3,1	13,5	93	108,1	0,5	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Итого за прием		<b>13,3</b>	<b>17,5</b>	<b>71,9</b>	<b>458,8</b>	<b>63,6</b>	<b>2,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>7,73</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	200	1	0,2	20,2	82,68	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за приём		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>82,68</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>											
	Рассольник домашний № 50 сб. 2011г.	250	2,2	5,3	15,4	145	15,6	0,81	0,07	0,06	
	Салат из зеленого горошка № 435, справ. М.2003г.	35	1,49	1,78	2,75	32,8	8,85	0,24	0,1	0,06	7,6
	рыба в омлете ТТК №3 сб.2011г.	150	20,2	21,6	6	305	34,9	22,2	1,2	0,17	0,25
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011г.	200	0,7	0,03	26,67	104,51	16,45	0,37	0,01	0,02	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,6	16,7	86,85	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		<b>27,9</b>	<b>29,3</b>	<b>67,5</b>	<b>674,2</b>	<b>118,7</b>	<b>4,08</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>50,6</b>
<b>Полдник</b>											
	Чай с сахаром № 258 сб. 2011г.	200	0,13	0,03	6,68	26,19	0,2	0,02	0	0	0
	Сухарики	50	1,8	3,5	12,4	68,7	3,8	0,3	0,02	0,01	0
	Итого за приём		<b>1,93</b>	<b>3,5</b>	<b>19,1</b>	<b>95</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,32</b>	<b>8</b>
<b>Ужин</b>											
	Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	0,9	0,02	0,14	0
	Каша гречневая рассыпчатая № 160, сб.2011г.	180	6,7	3,9	29,5	217,4	12,9	118,5	3,2	0,18	0
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011г. .	200	5,45	6,16	8,55	109,75	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		<b>19,35</b>	<b>14,7</b>	<b>52,8</b>	<b>458</b>	<b>281,4</b>	<b>1,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,4</b>	<b>2,27</b>
	Итого за день		<b>63,4</b>	<b>65,2</b>	<b>231,5</b>	<b>1768,7</b>	<b>503,2</b>	<b>36,7</b>	<b>1,01</b>	<b>2,4</b>	<b>71,3</b>

Пронумеровано и скреплено  
печатью 11 листов  
Зав. МБДОУ «Детский сад № 31»

Брынцевская Н.И.

