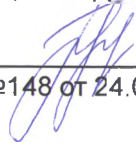




Утверждаю

Заведующая МБДОУ " Детский сад № 31"

 Брынцевская Н.И.
приказ №148 от 24.08.2021 г.

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

г. Вышний Волочёк.

2021год.

I 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	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
	Каша манная молочная жидкая 177, сб. 2011г	180	5,47	8,1	22	168,0	68,63	0,25	0,04	0,08	0,29
	Масло сливочное	4	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											
	Напиток из шиповника №273 сб.2011г.	150	1,58	1,28	12,41	60	60,3	0,08	0,02	0,08	65
	Итого за приём		1,58	1,28	12,41	60	60,3	0,08	0,02	0,08	65
Обед											
	Салат из белокочанной 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 крестьянский №57, сб. 2011г	150	1,35	3,83	7,06	88,26	13,76	0,29	0,02	0,01	3,54
	Биточки паровые №92, сб. 2011г	50	12,43	7,92	7,36	172,64	19,63	0,71	0,03	0,06	0,82
	Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом №160, сб. 2011г 110/25		4,7	4,2	14,6	164,79	13,27	0,49	0,02	0,05	0
	Компот из яблок. № 269 сб. 2011г.	150	0,92	0,05	20,56	63,1	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	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	62,1	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		2,4	0,12	15,6	70	3,9	0,21	0,04	0,02	0
Ужин											
	Блины с повидлом № 222, сб. 2011 г.	140/25	5,94	10,25	42,7	316	104,68	0,53	0,07	0,15	0,39
	Кисель из концентрата № 274, сб. 2011г	180	0	0	14,98	56,94	0,36	0,04	0	0	0
	Итого за прием		5,94	10,25	47,7	373	149,23	0,58	0,08	0,21	0,87
	Итого за день		40,7	44,2	147,8	1397,2	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 пшеничная молочная жидкая № 181, сб.2011г.	180	4,3	6,5	21,7	211	64,67	0,65	0,08	0,08	0,25
	Масло сливочное	4	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		8,8	13,2	43,37	374,6	163,92	1,8	0,16	0,22	1,22
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	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											
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №59, сб. 2011г. 150/15		4,5	2,6	17,7	114	18,27	1,29	0,12	0,05	2,76
	Овощное рагу с курицей № 142 сб.2011г.	180	2,9	8,1	16,8	236,7	33	31,2	2,1	0,08	12,5
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011 г.	150	0,69	0,03	20,6	82	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		10,7	11,2	68,4	502,2	60,87	4,97	0,18	0,21	10,6
Полдник											
	Молоко кипяченое №256, сб.2011г.	180	4,09	4,62	6,42	102,3	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		5,6	4,8	16	152,6	3,93	0,31	0,02	0,01	0
Ужин											
	Омлет с зелёным горошком № 203, сб. 2011г.	150/30	9	8,96	37	266	122,4	3,41	0,22	0,23	0,5
	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	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		11,4	9,2	52,5	335	476	1,03	0,1	0,33	0,85
	Итого за день		37	38,4	134,2	1429,1	712,7	8,72	0,5	0,78	22,7

3 день, среда, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюда), 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
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая № 170 сб. 2011г.	180	2,8	3,2	12,4	123	118,39	0,21	0,04	0,14	0,52
	Бутерброд с маслом и сыром № 2 сб. 2011г.		4,8	7,2	19,5	107	165,2	0,6	0,04	0,07	0,05
	Чай с молоком и сахаром № 259 сб. 2011г.	180	2,3	1,9	11,3	85	80	0,08	0,02	0,09	0,39
	Итого за прием		9,9	12,3	73,2	315	403,89	0,98	0,12	0,36	1,87
Второй завтрак											
	Яблоко свежее	100	1	0,2	20,2	82,68	14	28	0,02	0,03	4
	Итого за прием		1	0,2	20,2	82,68	14	28	0,02	0,03	4
Обед											
	Свекольная икра № 45, сб. 2011г.	50	1,1	3,8	4,65	60	19,85	0,9	0,01	0,02	1,25
	Суп вермишелевый с курой № 59 сб. 2011г.	150	1,2	4,3	8,71	118	22,27	0,47	0,03	0,02	5,74
	Рыбная котлета № 79 сб. 2011г.	50	8,2	8,6	6,36	110	19,63	0,71	0,03	0,06	0,82
	Картофельное пюре № 133 сб. 2011г.	110	5,2	4,7	32,1	141	13,77	0,59	0,02	0,06	0
	Кисель из концентрата № 274 сб. 2011г.	180	0	0	19,4	80,1	0,54	0,07	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	14,2	70,5	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		18,5	21,8	85,4	580	83,06	3,52	0,13	0,18	7,81
Полдник											
	Печенье	25	3,51	5,87	26,7	144,3	7,69	0,42	0,04	0,02	0
	Чай с сахаром № 258 сб. 2011г.	180	0,8	0,03	4,5	14,2	0,18	0,02	0	0	0
	Итого за приём		4,3	5,9	31,2	158,5	7,9	0,44	0,04	0,02	0
Ужин											
	Творожная запеканка со сметанным соусом № 207	140/25	2,5	8	15,9	168	39,2	1,2	0,8	0,07	12,7
	Напиток из шиповника № 273 сб. 2011г.	180	1,1	0,9	7,8	60	60,3	0,08	0,02	0,08	0,65
	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,2	10,7	49,5	9,2	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		6,2	8,9	34,4	282	108,7	1,88	0,85	0,09	13,4
	Итого за день		40	49	244,4	1424,4	828,9	34,83	1,22	0,92	28,1

4 день, четверг, 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
Завтрак											
	Каша "Геркулес" молочная № 179 сб. 2011г.	180	4	6	19,1	202	132,83	1,03	0,13	0,17	0,53
	Кикао с молоком № 264 сб. 2011г.	150	3,05	2,6	10,7	70,4	125,4	1,01	0,04	0,16	1,3
	Масло сливочное	4	0,02	3,2	0,03	28,5	0,6	0,01	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	20	2	2	10,3	52,3	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		9,1	13,8	40,1	353,2	163,98	2,64	0,21	0,35	1,83
Второй завтрак											
	Сок "банан- клубника"	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	1,2	3,9	6,1	78	25,99	0,85	0,04	0,04	6,35
	Рисовый рулет с мясом и томатной подливой ТТК	170/25	14,2	11,9	28,1	267	20,43	2,66	0,08	0,15	1,24
	Компот из сухофруктов № 268 сб. 2011г.	150	0,07	0,01	15,1	78	6,72	0,16	0,01	0	6
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	12,8	65,22	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		18,3	16,2	62,1	485,2	60,14	5,23	0,17	0,20,21	12,6
Полдник											
	Молоко кипяченое № 256 сб. 2011г.	180	0,8	0,02	4,4	18,21	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		2,6	3,53	16,8	86,9	5,93	0,52	0,04	0,02	0
Ужин											
	Макаронные изделия с тёртым сыром № 199. сб 2011г.	140/20	15,1	9	33	274	86,94	0,56	0,04	0,18	0,15
	Чай с молоком № 259 сб. 2011г.	180	3,4	4,6	6,21	98,3	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	11,8	52,3	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		20,4	13,8	51	425	303,89	1,23	0,14	0,42	1,19
	Итого за день		52	47,8	174,3	1450,3	541,44	9,04	0,59	1,08	16,5

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
Завтрак											
	Каша ячневая молочная вязкая № 171, сб.2011г	180	4,8	7,1	0,8	115	47,07	1,16	0,03	0,22	0,13
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011 г.	150	1,2	0,9	7,5	75	120,3	0,15	0,04	0,15	1,3
	Бутерброд с маслом и сыром № 2 сб. 2011г.		3,5	5,6	14,8	127	165,2	0,6	0,04	0,07	0,05
	Итого за прием		9,5	13,6	23,1	327	341,5	2,14	0,22	0,46	9,03
Второй завтрак											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	150	5	0,1	11,4	65,2	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за прием		5	0,1	11,4	65,2	14	2,8	0,02	0,02	4
Обед											
	Суп картофельный с рыбными консервами "Горбуша"	150	1,7	3,4	10,6	96	15,6	0,81	0,07	0,06	
	Печень по-строгановски с рожками № 120 сб. 2011г.	60/120	8,2	11,51	18,8	264,5	18,21	1,55	0,06	0,09	0,49
	Компот из изюма № 268 сб. 2011г.	150	0,11	0	15,4	81,41	0,53	0,05	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	11,9	52,3	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		11,9	19,7	56,7	600,21	40,33	3,19	0,17	0,17	4,5
Полдник											
	Какао на молоке № 264, сб.2011г.	180	3,8	4,5	6,2	84	211	0,17	0,06	0,24	1,04
	Мармелад жележный	20	0,02	0	7,94	52	0,8	0,08	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	52,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		6,2	4,8	28,63	188,4	218	0,85	0,11	0,32	1,4
Ужин											
	Каша молочная "Дружба" № 183 сб. 2011г.	180	10,6	3,8	0,3	206	11,03	0,35	0,1	0,09	0,14
	Кисель плодовая годный(концентрат)	180	8	0,02	4,9	21,4	0,2	0,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	52,3	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		21	4,1	19,4	279,7	45,88	1,69	0,23	0,2	8,43
	Итого за день		53,6	42,3	140	1430,5	659,7	10,67	0,75	1,84	27,4

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	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая. № 170 сб.2011г.	180	7	7	18,1	201	121,84	3,25	0,21	0,22	0,5
	Масло сливочное	4	0,02	3,51	0,03	32,4	0,6	0,01	0	0,01	0
	Кикло с молоком № 264 сб.2011г.	150	2,51	1,96	10,8	85,31	110,35	0,88	0,03	0,13	0,52
	Хлеб пшеничный	20	2,01	2,4	11,8	52,3	8,05	0,7	0,06	0,02	0
	Итого за прием		11,5	14,8	40,7	371	240,84	4,84	0,3	0,38	1,02
Второй завтрак											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	150	1	0,2	20,2	60,3	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за прием		1	0,2	20,2	60,3	14	2,8	0,02	0,02	4
Обед											
	Суп молочный рисовый № 72, сб. 2011г.	150	5,9		17,2	132	279	0,37	0,08	0,32	1,4
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,31	1,5	6,9	0,18	0,01	0,01	1,5
	Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2011г.	180	14,2	16,2	14,9	235	22,39	3,5	0,2	0,18	8,5
	Кисель из концентрата № 274, сб. 2011г.	150	0	0	11,1	58,2	0	0	0,26	0,31	8
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	54,1	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Итого за прием		23	16,6	56,7	492,5	325,8	6,27	0,58	0,86	19,4
Полдник											
	Чай с сахаром № 258 сб.2011г.	180	0,08	0,02	4,6	31,7	0,2	0,02	0	0	0
	Печенье "Мария"	25	1,27	4,62	18,84	58,4	6,3	0,22	0,03	0,02	0
	Итого за прием		1,35	4,65	23	97,8	6,5	0,24	0,03	0,02	0
Ужин											
	Сырники со сметанным соусом № 208, сб. 2011г.	140/25	7,1	12,1	16,5	269	181,4	0,16	0,005	0,08	0,13
	Компот из свежих яблок № 269, сб. 2011г. .	180	0,1	0,1	15,2	87,1	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	25	1,85	2,7	14,2	51,4	8,05	0,7	0,06	0,02	0
	Итого за прием		9,1	14,9	45,9	407,5	581,65	1,61	0,47	0,34	1,17
	Итого за день		45,1	51,1	186,5	1366,1	1182,7	13,52	1,41	1,63	24,4

7 день, вторник, 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
Завтрак											
	Каша молочная пшеничная № 181 сб.2011г.	180	4,9	6,2	26,1	198	101,44	0,78	0,11	0,13	0,42
	Чипс с молоком и с сахаром № 259 сб.2011г.	150	2,06	2,4	10,8	74,8	120,3	0,13	0,04	0,15	1,3
	Масло сливочное	4	0,02	3,51	0,03	32,1	0,6	0,01	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,8	52,3	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		8,9	12,3	48,7	357,2	229,2	1,52	0,21	0,31	1,72
Второй завтрак											
	Сок "Яблоко - персик"	150	0,4	0	16	72,3	10	0,4	0,04	0,08	1,2
	Итого за прием		4	0	16	72,3	10	0,4	0,04	0,08	1,2
Обед											
	Салат из свеклы с растительным маслом № 24 сб.2011г..	50	6	3,5	3,3	32,1	20,6	0,72	0,01	0,02	1,12
	Суп перловый с яйцом № 54 сб.2011г.	150	3,5	2,9	8,2	96,7	15,36	1,02	0,11	0,07	9,64
	Тефтели из говядины (2 вариант) № 100 сб.2011г.	50	6,4	11,8	9,9	104	25,6	0,9	0,03	0,07	2,2
	Каша рисовая рассыпчатая № 164 сб.2011г.	120	2,6	2,3	27,3	143	55,3	1,21	0,07	0,6	8,48
	Компот из смеси сухофруктов . № 268 сб.2011г..	150	0,5	0,02	22,3	86,3	16,45	0,37	0,01	0,02	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	7,7	58,1	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Итого за прием		21,4	20,9	78,7	530,1	122,2	5,77	0,26	0,27	17,4
Полдник											
	Какао с молоком № 264, сб. 2011г. .	180	3,2	3,1	13,5	120	108,1	0,5	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	52,3	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		5,6	3,4	28	172,3	16,9	1	0,09	0,1	1,2
ужин											
	Винегрет овощной № 39 сб. 2011г.	180	1,6	3,2	10,2	159	40	1,2	0,06	0,06	9,3
	Яйцо вареное	40	3,5	3,6	0,18	59,49	19,8	0,9	0,02	0,14	0
	Чай с сахаром № 258 сб. 2011г.	180	0,07	0,02	5,1	19,8	0,2	0,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	6,8	52,3	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		6,2	6,9	22,2	290,6	380,6	1,34	0,15	0,49	1,73
	Итого за день		46,1	43,5	177,6	1448,4	756,9	10,23	0,75	1,22	32,1

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
Завтрак											
	Каша пшеничная молочная жидкая № 182, сб. 2011г. г.	180	7,4	8	36,5	201	134,2	1,83	0,14	0,18	0,53
	Кофейный напиток на молоке № 262, сб. 2011г.	150	2,84	3,08	14,65	68,5	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Масло сливочное	4	0,03	4,13	0,04	32,3	0,6	0,01	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	25	2,77	0,35	16,91	63,5	8,05	0,7	0,06	0,02	0
	Итого за прием		13,04	15,6	68,1	365,3	248,7	2,7	0,22	0,33	0,78
Второй завтрак											
	Яблоко свежее	100	0,8	0,2	7,5	38,1	35	16	0,06	0,03	38
			0,8	0,2	7,5	38,1	35	16	0,06	0,03	38
Обед											
	Щи из свежей капусты капусты со сметаной № 51 сб.2011г 150/7		1,9	5,6	7,1	68	32,3	0,65	0,03	0,04	7,06
	Гуляш из отварной говядины № 90, сб. шк. 2011г. .	60	19,5	19,5	3,8	128	14,9	2,7	0,05	0,11	1,14
	Каша гречневая рассыпчатая № 160 сб. 2011г.	110	7,2	4,3	27,6	195,3	13,77	0,59	0,02	0,06	0
	Кисель из концентрата № 274 сб.2011г.	150	0	0	20	76	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	62,3	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Итого за прием		18,4	24,5	102,1	529,6	159,3	5,32	0,24	0,78	18,1
Полдник											
	Чай с сахаром № 258, сб. 2011г.	180	0,12	0,03	6,38	21,7	0,18	0,02	0	0	0
	Пирог с капустой № 234, сб. 2011г. .	50	5	4,4	26,5	145	25,5	0,7	0,06	0,04	5,9
	Итого за прием		1,8	3,5	32,4	166,7	4,3	0,36	0,02	0,01	0
Ужин											
	Молочные рожки № 74. сб.2011г.	180	4,4	5,2	19,9	189	118,39	0,21	0,04	0,14	0,52
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011г.	180	0,7	0,03	26,67	87,5	16,45	0,37	0,01	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,5	52,3	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		10,9	8,9	82,6	328,8	80,1	1,6	0,13	0,14	0,93
	Итого за день		45	52,7	292,7	1428,5	527,4	25,7	0,67	1,29	57,8

9 день, четверг, вторая неделя

По- 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
Завтрак											
	Каша "Геркулес" молочная № 1179 сб.2011г.	180	5,6	8,1	34,5	209	195	0,62	0,09	0,24	0,85
	Масло сливочное	4	0,02	3,6	0,03	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Чай с сахаром № 258 сб. 2011г.	150	0,07	0,02	4,7	24,3	0,2	0,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,89	0,2	9,5	52,3	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		7,6	11,9	48,7	323	310,6	1,72	0,17	0,39	1,37
Второй завтрак											
	Сок "яблоко-вишня"	100	1,5	0,5	21	65	8	0,6	0,04	0,05	10
	Итого за прием		1,5	0,5	21	65	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями № 55, сб. 2011г.	150	1,5	1,7	13,8	106	13,7	0,86	0,08	0,05	6,6
	Голубцы ленивые (2 вариант) № 116 сб.2011г..	180	13,5	10,6	11,1	233	52,25	1,47	0,05	0,12	5,87
	Компот из свежих яблок № 269, сб. 2011г. .	150	0,1	0,1	12,6	84	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,4	63,5	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		18	13	51	486,5	64,8	5,1	0,92	0,25	19,7
Полдник											
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011г. .	180	3,8	5,1	6,4	87	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	52,3	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		6,2	5,4	20,9	139,3	218,1	0,23	0,11	0,26	1,04
Ужин											
	МаннЫй пудинг с повидлом № 194, сб. . 2011г. .	140/25	6,1	5,9	53,9	317	74,2	1,12	0,09	0,12	0,93
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	180	1	0,1	15,7	74,1	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за прием		7,1	6	76,7	391,1	84,2	3,9	0,11	0,14	4,9
	Итого за день		40,4	37	170,1	1404,9	672	10,3	1,37	1,17	41,4

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
Завтрак											
	Каша рисовая № 168 сб.2011г.	180	5,2	7,3	32,8	221	195	0,62	0,09	0,24	0,85
	Какао с молоком № 264, сб. 2011г. .	150	2,5	2,8	10,6	76,2	108,1	0,5	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	52,3	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Масло сливочное	4	0,02	3,5	0,03	26,5	0,6	0,01	0	0,01	0
	Итого за прием		10	13,9	57,9	381,6	63,6	2,03	0,18	0,31	7,73
Второй завтрак											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	150	1	0,2	20,2	72,4	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за приём		1	0,2	20,2	72,4	14	2,8	0,02	0,02	4
Обед											
	Рассольник домашний № 50 сб. 2011г.	150	1,6	3,8	12,1	87	15,6	0,81	0,07	0,06	
	Салат из зеленого горошка № 435, справ. М.2003г.	25	0,9	1,1	1,36	25,3	8,85	0,24	0,1	0,06	7,6
	рыба в омлете ТТК №3 сб.2011г.	140	26,1	17,4	4	257	34,9	22,2	1,2	0,17	0,25
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011г.	150	0,5	0,02	19,9	67,9	16,45	0,37	0,01	0,02	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,8	74,2	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием		31,9	22,7	51,2	511,4	118,7	4,08	0,32	0,27	50,6
Полдник											
	Кисель из концентрата № 648, сб. 2004 г..	180	0	0	14,1	65,4	0	0	0,26	0,31	8
	Сухарики	30	1,8	3,5	12,4	68,7	3,8	0,3	0,02	0,01	0
	Итого за приём		1,8	3,5	26,5	134,1	3,8	0,3	0,46	0,32	8
Ужин											
	Каша гречневая рассыпчатая № 160. сб.2011г.	110	4,3	2,7	21	208	12,9	118,5	3,2	0,18	0
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011г. .	180	3,9	4,8	6,7	87,6	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	52,3	6,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием		10,6	7,8	44	347,9	281,4	1,9	0,17	0,4	2,27
	Итого за день		53,7	48,1	199,8	1447,4	503,2	36,7	1,01	2,4	71,3



И пронумеровано и скреплено
печатью № 31 листов
зав. МБДОУ «Детский сад № 31»