



Утверждаю

Заведующая МБДОУ " Детский сад № 31"

 Брынцевская Н.И.
Приказ № 48 от 24.08.2021г.

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.

2021 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
Завтрак											
	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.	150	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		13,3	20,13	57,64	391,88	229,71	1,01	0,14	0,3	1,73
Второй завтрак											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	150	0,23	0	24,75	96,12	7,5	0,3	0,03	0,06	0,9
	Итого за прием		0,23	0	24,75	96,12	7,5	0,3	0,03	0,06	0,9
Обед											
	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.	200	8	4,4	21,8	132,5	24,83	1,76	0,16	0,06	3,68
	котлета из кури № 125 сб.2011г.	60	10,5	10,9	10	157	21,02	2,78	0,11	0,13	4,48
	Каша гречневая рассыпчатая	110/3	8,3	4,49	20,6	197	17,2	16,2	3,1	18	0,11
	Комлот из яблок. № 269 сб. 2011г.	180	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		32,31	22,64	95,7	702,7	109,35	6,23	0,34	0,27	33,9
	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		2,47	0,33	23,59	150,1	60,1	0,53	0,04	0,38	0
Ужин											
	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 плодоваягодный № 274 сб.2011г.	220	1,4	1,4	11,2	65	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Итого за прием		8,42	14,65	56,86	468,2	181,55	0,68	0,09	0,24	0,74
	Итого за день		56,73	57,75	258,5	1809	588,71	9,05	0,65	0,88	46,4

2 день, вторник, 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
Завтрак											
	Каша "Геркулес" молочная № 179 сб. 2011г.	200/2	6	8	24,3	207	132,83	1,03	0,13	0,17	0,53
	Какао с молоком № 264 сб. 2011г.	180	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	20	2,37	3	14,5	71,5	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		12,27	18,23	53,36	414,55	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											
	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.	200	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	130/25	17,5	15,72	32,57	298,33	20,43	2,66	0,08	0,15	1,24
	Компот из сухофруктов № 268 сб. 2011г.	180	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		23,16	23,94	87,87	611,6	60,14	5,23	0,17	0,20,21	12,6
Полдник											
	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		1,92	3,53	26,42	156,5	5,93	0,52	0,04	0,02	0
Ужин											
	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		26,82	19,46	65,03	543,45	303,89	1,23	0,14	0,42	1,19
	Итого за день		65,67	65,66	253,7	1822,1	541,44	9,04	0,59	1,08	16,5

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
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая № 170 сб. 2011г..	180/2	4,4	5,2	19,9	148	118,39	0,21	0,04	0,14	0,52
	Бургерброд с маслом и сыром № 2 сб. 2011г.	20/10/5	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.	180	2,8	2,8	14,7	93	80	0,08	0,02	0,09	0,39
	Итого за прием		13,9	17,6	57,8	408	403,89	0,98	0,12	0,36	1,87
Второй завтрак											
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,02	0,03	10
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,02	0,03	10
Обед											
	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 гороховый с гречками № 59 сб.2011г.	200	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.	120	6,7	5,9	33,45	185,8	13,77	0,59	0,02	0,06	0
	Кисель из концентрата № 274 сб. 2011г.	180	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		28,78	26,2	100,73	753,83	83,06	3,52	0,13	0,18	7,81
Полдник											
	Печенье "Мария"	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		3,63	5,9	32,78	198,15	7,9	0,44	0,04	0,02	0
Ужин											
	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		8,44	11,58	51,83	384,5	108,7	1,88	0,85	0,09	13,4
	Итого за день		55,15	62,7	252,9	1791,5	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 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.	180	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	20	2,37	0,3	14,49	71,4	5,75	0,5	0,04	0,02	0
	Итого за прием		13	13,9	66	443,8	248	1,9	0,2	0,3	1,6
Второй завтрак											
	Сок "гранат-виноград"	100	0,6	0	24	98,16	10	0,4	0,04	0,08	1,2
	Итого за прием		0,6	0	24	98,16	10	0,4	0,04	0,08	1,2
Обед											
	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.	200	2,19	5,67	25,45	155,88	22,27	0,47	0,03	0,02	5,74
	Овощное рагу с курой	180	6,3	10,1	19,4	214	8,2	6,3	0,2	1,7	9,5
	Компот из изюма. № 268 сб. 2011г.	180	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		15,3	22	90,5	645,9	67,6	9,2	0,4	1,8	11
Полдник											
	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		7,9	6,5	23,1	191,4	218,1	0,23	0,11	0,26	1,04
Ужин											
	Омлет с зелёным горошком № 203, сб. 2011г.	170/50	9	8,96	37	246	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		16,9	15,5	60,1	447,4	339,1	4,1	0,3	0,5	1,5
	Итого за день		53,7	57,9	263,7	1806,7	672,6	17,6	0,9	2,6	24,1

5 день, пятница, первая 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 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.	180	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		20,1	25,6	33,1	418	341,5	2,14	0,22	0,46	9,03
Второй завтрак											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	150	1	0,2	20,2	82,68	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за прием		1	0,2	20,2	82,68	14	2,8	0,02	0,02	4
Обед											
	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"	180	2,2	5,3	15,4	120,0	15,6	0,81	0,07	0,06	
	Печень по-строгановски с рожками № 120 сб. 2011г.	60/110	14,21	21,46	31,47	348,45	18,21	1,55	0,06	0,09	0,49
	Компот из сухофруктов № 268 сб. 2011г.	180	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		20,7	27,4	92,3	670	40,33	3,19	0,17	0,17	4,5
Полдник											
	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		7,8	7,2	41,2	260	218	0,85	0,11	0,32	1,4
Ужин											
	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 плодоягодный(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		20,7	6,03	22,4	359,6	45,88	1,69	0,23	0,2	8,43
	Итого за день		70,3	66,4	209,2	1790,2	659,7	10,67	0,75	1,84	27,4

6 день, понедельник, вторая 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
Завтрак											
	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.	180	2,8	2,8	14,7	93	80	0,08	0,04	0,15	0,39
	Хлеб пшеничный	30	2,77	0,35	16,91	83,3	8,05	0,7	0,06	0,02	0
	Итого за прием		13,7	17,5	60	427,7	240,84	4,84	0,3	0,38	1,02
Второй завтрак											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	150	1	0,2	20,2	82,68	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за прием		1	0,2	20,2	82,68	14	2,8	0,02	0,02	4
Обед											
	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.	200	8,2	10.	24	217	279	0,37	0,08	0,32	1,4
	Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2011г.	180	17,32	19,78	20,3	265	22,39	3,5	0,2	0,18	8,5
	Кисель из концентрата № 274, сб. 2011г.	180	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		29,2	32,18	85,4	681	325,8	6,27	0,58	0,86	19,4
Полдник											
	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		1,4	4,65	25,5	112,3	6,5	0,24	0,03	0,02	0
Ужин											
	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		12,9	15,65	57,6	510,3	581,65	1,61	0,47	0,34	1,17
	Итого за день		58,2	70,18	248,7	1814	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	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша молочная пшеничная № 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.	180	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
	Итого за прием		11,72	16,03	64,13	445,6	229,2	1,52	0,21	0,31	1,72
Второй завтрак											
	Сок "Яблоко - персик"	150	0,6	0	24	98,16	10	0,4	0,04	0,08	1,2
	Итого за прием		0,6	0	24	98,16	10	0,4	0,04	0,08	1,2
Обед											
	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.	200	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.	110/4	3,7	3,6	27,6	201	55,3	1,21	0,07	0,6	8,48
	Компот из смеси сухофруктов . № 268 сб.2011г..	180	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
	Итого за прием		23,5	28,7	94,07	774,4	122,2	5,77	0,26	0,27	17,4
Полдник											
	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
	Итого за прием		5,57	3,4	28	184,4	16,9	1	0,09	0,1	1,2
ужин											
	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
	Итого за прием		18,9	14,8	29,8	316,3	380,6	1,34	0,15	0,49	1,73
	Итого за день		60,3	63	240	1818,9	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.	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.	180	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		12,6	15,6	68,1	456,4	248,7	2,7	0,22	0,33	0,78
Второй завтрак											
	Яблоко свежее	100	0,8	0,2	7,5	47	35	16	0,06	0,03	38
			0,8	0,2	7,5	47	35	16	0,06	0,03	38
Обед											
	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.	200/10	1,9	5,6	7,1	88	32,3	0,65	0,03	0,04	7,06
	Гуляш из печени № 120, сб. шк. 2011г. .	60	19,5	19,5	3,8	238	14,9	2,7	0,05	0,11	1,14
	Каша гречневая рассыпчатая № 160 сб. 2011г.	110	7,2	4,3	27,6	185,5	13,77	0,59	0,02	0,06	0
	Кисель из концентрата № 274 сб.2011г.	180	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		32,5	33	77,1	711,4	159,3	5,32	0,24	0,78	18,1
Полдник											
	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		5,12	4,43	32,9	172	4,3	0,36	0,02	0,01	0
Ужин											
	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		10,9	8,73	66,07	434	80,1	1,6	0,13	0,14	0,93
	Итого за день		61,9	61,9	251,6	1820,8	527,4	25,7	0,67	1,29	57,8

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
Завтрак											
	Каша "Геркулес" молочная № 1179 сб.2011г.	200/3	7,7	10	23,9	227	195	0,62	0,09	0,24	0,85
	Масло оливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0
	Чай с сахаром № 258 сб. 2011г.	180	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		10,23	14,5	45,1	362	310,6	1,72	0,17	0,39	1,37
Второй завтрак											
	Сок "яблоко-вишня"	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											
	Свекольная икра № 45, сб. 2011г.	40	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.	200	2,7	2,6	18,9	111	13,7	0,86	0,08	0,05	6,6
	Голубцы ленивые (2 вариант) № 116 сб.2011г..	170	18	14,4	15,2	282	52,25	1,47	0,05	0,12	5,87
	Компот из свежих яблок № 269, сб. 2011г. .	180	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		25,5	22,03	73,5	665	64,8	5,1	0,92	0,25	19,7
Полдник											
	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		8,1	6,5	30,6	225,4	218,1	0,23	0,11	0,26	1,04
Ужин											
	Манный 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		10,8	8,9	91,1	461,8	84,2	3,9	0,11	0,14	4,9
	Итого за день		56,1	52,4	261,3	1810,2	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.	200/5	7,7	10	43,9	257	195	0,62	0,09	0,24	0,85
	Какао с молоком № 264, сб. 2011г..	180	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		13,3	17,5	71,9	458,8	63,6	2,03	0,18	0,31	7,73
Второй завтрак											
	Напиток из шиповника № 273 сб.2011г.	150	1	0,2	20,2	82,68	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого за приём		1	0,2	20,2	82,68	14	2,8	0,02	0,02	4
Обед											
	Рассольник домашний с курой № 50 сб. 2011г.	200	2,2	5,3	15,4	145	15,6	0,81	0,07	0,06	
	Салат из зеленого горошка № 435, справ. М.2003г.	30	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.	90/45	20,2	21,6	6	255	34,9	22,2	1,2	0,17	0,25
	Компот из смеси сухофруктов № 268, сб. 2011г.	180	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		27,9	29,3	67,5	624,2	118,7	4,08	0,32	0,27	50,6
Полдник											
	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	115,8	3,8	0,3	0,02	0,01	0
	Итого за приём		1,93	3,5	19,1	149,2	3,8	0,3	0,46	0,32	8
Ужин											
	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		19,35	14,7	52,8	458	281,4	1,9	0,17	0,4	2,27
	Итого за день		63,4	65,2	231,5	1773	503,2	36,7	1,01	2,4	71,3



Пронумеровано и скреплено
печатью 19 листов
зав. МБДОУ «Детский сад № 31»
Брынцевская Н.И.