

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е.К.



" " 2021г

СОГЛАСОВАНО: Заведующий МБДОУ ДС



" " 2021 г

Примерное 10-дневное меню для детей от 3-х до 7 лет (зимний период).

1 день

Сборник рецептур	№ техноло гической 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,8	5,0	25,7	165,0	0	0,5	0	0,6	109,2	15,1	87,8	0,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	407	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				8,0	11,0	58,1	360,1	0,1	0,5	0,1	1,6	130,2	32,4	127,1	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МБ	200	9,3	8,1	16,3	176,7	0,2	3,5	0,2	3,2	35,2	32,1	98,6	2,2
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	8,7	14,0	78,9	1,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	8,0	6,5	35,8	0,8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				27,0	29,4	96,5	758,8	0,5	6,4	0,2	7,0	83,2	76,8	276,6	6,1
Полдник															
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008	56	ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,4	2,9	8,3	65,9	0	4,1	0,2	1,6	31,3	19,5	38,6	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	30,8	120,6	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,2	4,8	36,3	201,7	0,1	0,1	0	0,9	24,5	7,8	44,3	0,6
Итого за прием пищи:				13,0	12,5	90,8	522,2	0,13	4,2	0,3	3,3	96,3	44,1	189,4	3,3
Всего за день:				48,5	53,0	255,3	1684,1	0,74	13,1	0,6	12,0	316,7	157,3	600,1	12,4

Сборник рецептов	№ техноло гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая 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
		КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	5,2	31,7	196,0	0,1	0,5	0	0,1	117,2	28,1	142,3	1,3
2008	189														
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
		Итого за прием пищи:		12,9	14,2	69,6	455,9	0,2	1,1	0,1	1,1	254,4	60,0	270,7	2,5
		II Завтрак													
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
		Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4

Обед															
Сборник рецептов	№ техноло гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая 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
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	200	7,8	6,0	23,0	175,7	0,1	4,6	0,2	0,2	26,2	22,6	89,5	1,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	200	13,5	16,2	31,0	326,4	0,1	1,7	0,2	2,7	18,0	33,5	148,7	1,3
2008		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
		Итого за прием пищи:		26,3	22,7	93,1	681,4	0,3	12,3	0,4	4,2	72,4	85,3	305,1	5,0

Полдник															
Сборник рецептов	№ техноло гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая 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
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	130/30	18,3	12,6	37,6	339,3	0	0,5	0,1	1,2	164,5	24,0	199,1	0,8
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
		Итого за прием пищи:		25,2	18,0	60,3	512,5	0,1	8,9	0,2	1,3	410,1	81,4	408,7	1,4
		Всего за день:		64,9	55,0	232,9	1692,8	0,61	24,3	0,7	6,7	743,9	230,7	991,5	10,3

3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая 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
2008	112	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,5	5,1	29,1	183,2	0	0,5	0	0,6	110,9	15,8	92,1	0,6
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
		Итого за прием пищи:		11,2	14,2	61,5	417,1	0,1	0,6	0,1	1,6	225,8	36,8	184,8	2,0

II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4

Обед															
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	5,8	7,9	10,8	139,9	0,1	12,2	0,2	1,5	36,9	25,6	76,1	1,4
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	9,2	14,1	78,9	1,0
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	47,1	24,7	76,8	0,9
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	2	4,0	39,0	0	6,4	0	0,9	21,1	11,4	24,5	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				22,2	31,7	80,2	698,5	0,4	27,0	0,2	5,4	132,9	92,8	307,6	5,7

Полдник															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	80	12,3	9,0	3,4	145,7	0	0,2	0,1	2,6	55,9	27,8	177,1	1,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,3	101,9	0	0,5	0	0	103,2	12,8	75,8	0,2
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:				20,9	19,8	62,7	515,1	0	4,9	0,2	3,2	199,3	65,5	327,3	3,0
Всего за день:				54,8	65,8	214,3	1673,7	0,51	34,5	0,5	10,3	565,0	199,1	826,7	12,1

4 День

Сборник рецептур	№ техноло гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг

Завтрак															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	6,6	30,0	203,6	0,1	0,5	0	1,1	120,5	46,9	161,1	1,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	125,7	15,5	90,2	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				13,0	15,4	68,4	463,1	0,2	1,1	0,1	2,1	256,2	75,6	286,2	2,2

II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4

Обед															
2008	95	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	250	5,6	7,1	11,7	134,0	0	3,5	0,2	1,1	21,0	21,5	72,5	1,1

2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,7	16,2	18,3	274,0	0,2	9,5	0,2	2,6	24,1	36,1	148,2	1,8
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	60	1,1	2	5,4	45,8	0	14,4	0	0,9	24,9	9,4	21,7	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				23,7	25,8	73,1	624,7	0,3	27,4	0,4	5,9	89,8	84,2	293,7	5,2
Полдник															
2008	219	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120/20	21,2	16,9	27,9	363,4	0	0,2	0,1	2,2	160,7	23,8	213,8	0,7
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
Итого за прием пищи:				28,1	22,3	51,0	538,6	0	7,8	0,2	2,2	414,3	81,2	417,4	1,3
Всего за день:				65,3	63,6	202,4	1669,4	0,51	38,3	0,7	10,3	767,3	245,0	1004,3	10,1

5 День

Сборник рецептов	№ техноло гической 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
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,4	5,3	33,0	199,9	0,1	0,5	0	0,6	110,0	29,6	123,7	0,6
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
Итого за прием пищи:				11,1	14,4	65,4	433,8	0,2	0,6	0,1	1,6	224,9	50,6	216,4	2,0
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4

Обед

2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	5,7	7,9	13,4	149,6	0,1	9,9	0,2	1,5	36,3	26,5	77,6	1,4
2008	319	КНЕЛИ	70	10,6	11,1	5,8	167,7	0	0,4	0	1,5	14,9	5,1	19,4	0,3
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,4	3,8	25,1	154,8	0,2	0	0	3,1	13,6	81,4	120,0	2,8
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	50	0,8	2	4,6	39,3	0	2,0	0	0,9	18,3	9,7	19,5	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				26,8	25,3	86,6	682,3	0,4	12,3	0,2	8,3	102,9	139,9	287,8	6,9
Полдник															
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,0	10,9	19,1	188,5	0,1	15,9	0,2	3,3	35,5	32,1	74,0	1,5
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4

Сборник рецептов	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,7	5,2	30,9	191,4	0,1	0,5	0,1	0	127,9	25,5	164,2	0,6
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,6	3,8	19,1	128,5	0,1	0,8	0	0	156,7	21,9	115,1	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0,1	1,0	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				13,4	15,0	70,2	467,0	0,3	1,3	0,1	1,1	294,6	60,6	314,2	1,9

II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4

Обед															
2008	111	СУП С КРУПНОЙ И МЯСОМ	200	5,4	5,2	12,9	120,3	0,1	4,1	0,2	0,1	21,2	21,1	71,1	1,0
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	11,1	10,9	10,2	185,2	0	0,4	0	1,5	6,5	5,2	17,5	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	8,0	6,5	35,8	0,8
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3,2	5,0	6,9	84,4	0	2,3	0	0,9	105,2	13,9	69,7	0,7
2008	402	КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				28,9	24,6	99,1	730,0	0,3	6,8	0,2	4,8	160,7	63,9	245,4	4,7

Полдник															
2008	219	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ДЖЕМОМ	130/30	21,6	16,1	51,9	442,1	0,1	0,8	0,6	3,1	161,4	33,0	221,9	1,2
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
Итого за прием пищи:				28,5	21,5	74,6	615,3	0,2	9,2	0,7	3,2	407,0	90,4	431,5	1,8
Всего за день:				71,3	61,2	253,8	1855,3	0,81	19,3	1,0	9,2	869,3	218,9	998,1	9,8

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло гической 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 МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	5,7	28,5	190,0	0,1	0,5	0	2,1	111,4	65,5	152,2	2,0
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
Итого за прием пищи:				12,1	14,8	60,9	423,9	0,2	0,6	0,1	3,1	226,3	86,5	244,9	3,4
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4

		Обед													
		0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	1,4				
2008	82	СВЕКОЛЬНИК НА М/КБ	200/10	5,9	8,4	14,4	162,1	0,1	6,0	0,2	1,0	42,7	27,5	84,5	1,5
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	70	14,3	15,3	2,2	208,0	0	1,1	0,2	1,8	9,2	6,5	13,8	0,2
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,9	3,0	29,9	163,9	0,1	0	0	0,1	20,0	24,8	105,2	1,8
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,3	0	1,2	0	0,4	5,3	5,5	16,3	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				30,3	27,3	86,1	716,2	0,3	8,3	0,4	4,6	97,0	81,5	271,1	5,5

Полдник

2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,8	7,1	21,3	165,0	0,1	23,5	0,2	3,2	52,7	38,7	85,5	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	30,8	120,6	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
Итого за прием пищи:				7,7	8,8	88,1	459,9	0,1	23,5	0,2	3,8	73,5	50,4	130,6	3,1
Всего за день:				50,6	51,0	245,0	1643,0	0,61	34,4	0,7	11,6	403,8	222,4	653,6	13,4

9 День

Сборник рецептур	№ техноло гической 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
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	5,6	32,4	202,6	0,1	0,5	0	0,9	113,7	34,3	134,8	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	126,8	15,7	90,2	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				12,7	14,4	70,8	462,1	0,2	1,1	0,1	1,9	250,5	63,2	259,9	1,9

II Завтрак

2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4

Обед

2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	200	7,1	7,9	14,7	160,5	0	9,0	0,2	1,5	43,1	30,5	100,5	1,8
2008	288	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	11,1	10,8	9,9	183,8	0	0,5	0	1,5	6,8	5,0	18,1	0,4
2008	132	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	47,0	24,7	76,8	0,9
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,9	8,3	65,9	0	4,1	0,2	1,6	31,3	19,5	38,6	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2

Итого за прием пищи:		26,8	25,7	88,1	694,3	0,2	21,6	0,4	6,1	148,0	96,9	285,3	6,0
2008	225	20,3	17,9	18,0	333,2	0	0,2	0,2	1,2	166,7	22,4	210,3	0,8
2008	434	5,6	4,7	9,5	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
2008		1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
Итого за прием пищи:		27,0	23,0	42,2	505,2	0,1	8,2	0,3	1,2	376,3	74,2	373,9	1,4
Всего за день:		67,0	63,2	211,0	1704,6	0,51	32,9	0,8	9,3	781,8	238,3	926,1	10,7

Полдник

10 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,8	5,1	33,5	197,1	0	0,5	0	0,2	108,7	25,5	112,6	0,4
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
Итого за прием пищи:				10,5	14,2	65,9	431,0	0,1	0,6	0,1	1,2	223,6	46,5	205,3	1,8
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	200/10	6,1	10,2	13,8	177,8	0,1	5,1	0,2	1,8	35,0	24,9	93,1	1,2
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	250	8,8	20,9	22,7	318,6	0,3	11,4	0,2	2,4	30,6	42,9	136,4	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				19,8	31,7	78,5	687,7	0,5	16,5	0,4	5,7	86,0	86,7	289,5	5,5
Полдник															
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,1	6,0	8,8	134,2	0,1	0,5	0	2,6	30,2	35,1	154,3	1,0
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,7	5,7	29,3	186,3	0,1	1,6	0,2	2,4	16,7	13,5	45,9	1,0
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				20,3	15,7	79,0	539,5	0,2	2,7	0,2	5,0	178,9	70,3	304,5	2,9
Всего за день:				51,1	61,7	233,3	1701,2	0,81	21,8	0,7	12,0	495,5	207,5	806,3	11,6

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.