

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад №51 «Чебурашка»

_____ Е.С. Потапова

«1» июня 2023 г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МДОУ «Детский сад №51 «Чебурашка»

летне-осенний период

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 ч

понедельник

День 1

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная гречневая	150,00	4,19	4,35	12,38	105,00	0,06	0,54	0,02	113,74	113,67	33,70	0,76	Я00064
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Бутерброд с маслом	46,00	3,44	5,32	14,86	121,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	н300241
Итого за завтрак	396,00	7,83	9,67	33,74	253,00	0,17	0,58	0,35	136,52	228,03	68,32	3,50	
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200,00	5,60	6,40	9,40	118,00	0,08	2,60	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	Я300247
Печенье	20,00	1,50	2,36	4,72	46,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	Я300251
Итого за 2 завтрак	220,00	7,10	8,76	14,12	164,00	0,10	2,60	0,04	245,80	198,00	32,00	0,54	
ОБЕД													
Помидор в нарезке	60,00	0,60	0,20	2,20	13,00	0,04	15,00	79,80	8,40	16,00	12,00	0,54	Я100004
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	4,70	5,66	10,12	110,00	0,03	6,76	134,60	33,60	42,60	19,20	0,87	Я100028
Плов с курицей	150,00	20,50	6,00	24,90	236,00	0,06	1,78	110,00	15,00	175,00	81,00	1,25	Я100131
Компот из кураги	200,00	1,00	0,10	15,70	67,00	0,01	0,32	70,00	28,00	25,00	18,00	58,00	Я100204
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244
Итого за обед	660,00	30,10	12,56	69,97	513,00	0,23	23,86	394,40	102,50	337,60	153,70	62,61	
ПОЛДНИК													
Творожная запеканка со сгущ. молоком	150,00	12,40	10,00	34,40	313,90	0,06	0,29	51,20	213,00	291,00	32,00	0,87	117
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Батон к чаю	40,00	3,00	1,16	20,56	105,00	0,04	0,00	0,00	7,60	0,00	0,00	0,48	н300252
Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	165,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	Я300254
Итого за полдник	490,00	16,00	11,56	71,26	489,90	0,13	165,33	51,50	241,10	309,20	44,80	4,28	
Итого за день	1766,00	61,03	42,55	189,09	1419,90	0,63	192,37	446,29	725,92	1072,83	298,82	70,93	

вторник
 День 2
 Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша манная вязкая	200,00	5,93	7,40	25,03	190,00	0,08	1,30	0,04	130,58	116,80	19,64	0,39	Я300253
Какао с молоком	200,00	4,60	4,40	12,50	107,00	0,04	0,68	17,25	143,00	130,00	34,30	11,10	Я300178
Бутерброд с сыром	53,00	8,10	5,00	7,40	123,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	65
Итого за завтрак	453,00	18,63	16,80	44,93	420,00	0,23	1,98	17,32	291,86	353,96	84,76	13,50	
ЗАВТРАК 2													
Кефир	200,00	5,60	6,40	8,20	113,00	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20	Я300248
Итого за 2 завтрак	200,00	5,60	6,40	8,20	113,00	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20	
ОБЕД													
Салат из моркови с яблоком	60,00	0,60	6,10	4,30	74,00	0,03	3,63	732,90	14,00	22,00	16,00	0,70	Я100012
Рассольник ленинградский	200,00	4,74	5,80	13,62	125,00	0,06	5,54	104,00	21,00	51,40	19,80	0,71	Я100029
Суфле рыбное (треска)	80,00	13,47	5,73	3,33	120,00	0,07	0,43	45,87	56,00	181,33	24,00	0,75	Я100112
Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	140,00	0,12	10,20	23,80	39,00	84,00	28,00	1,03	Я100077
Компот из изюма	200,00	0,40	0,10	18,40	76,00	0,02	0,00	0,72	14,00	22,00	7,30	0,54	Я100206
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244
Итого за обед	740,00	25,71	23,53	76,50	622,00	0,39	19,80	907,29	161,50	439,73	118,60	5,68	
ПОЛДНИК													
Рагу из овощей	120,00	2,20	5,90	10,90	107,00	0,06	9,73	247,00	45,00	56,00	23,00	0,82	Я100075
Печень тертая	80,00	11,33	18,00	4,67	228,00	0,15	8,67	3049,33	21,33	192,00	12,80	3,93	Я100145
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Булочка школьная	60,00	5,20	1,80	34,00	173,00	0,07	0,00	4,05	11,00	43,00	7,60	0,58	Я100240
Итого за полдник	460,00	18,93	25,70	56,07	535,00	0,28	18,44	3300,68	81,83	298,20	47,20	6,06	
Итого за день	1853,00	68,87	72,43	185,70	1690,00	0,96	41,62	4225,33	775,19	1281,89	278,56	25,44	

среда
 День 3
 Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,13	3,41	13,40	101,00	0,05	0,55	17,85	11,75	91,80	14,55	0,27	Я100063
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Бутерброд с маслом	46,00	3,44	5,32	14,86	121,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	н300241
Итого за завтрак	396,00	7,77	8,73	34,76	249,00	0,16	0,59	18,18	34,53	206,16	49,17	3,01	
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200,00	5,60	6,40	9,40	118,00	0,08	2,60	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	Я300247
Вафли	20,00	0,64	0,56	16,02	72,00	0,01	0,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,00	Я300249
Итого за 2 завтрак	220,00	6,24	6,96	25,42	190,00	0,09	2,60	0,04	242,00	186,60	28,40	0,12	
ОБЕД													
Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	3,00	1,80	38,00	0,03	11,50	64,40	17,00	18,40	10,00	0,47	Я100006
Суп картофельный с клецками	200,00	4,62	3,28	11,40	94,00	0,05	0,05	101,40	10,40	36,00	12,80	0,54	Я100032
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,25	6,25	36,00	234,00	0,21	0,00	19,25	15,00	181,25	120,00	4,04	Я100070
Биточки из говядины	60,00	11,00	10,50	9,90	177,00	0,04	0,07	13,30	24,00	110,00	16,00	1,55	Я100125
Сок	200,00	0,80	0,00	22,60	94,00	0,02	4,00	0,00	24,00	22,00	12,00	3,00	Я300245
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244
Итого за обед	720,00	28,57	23,63	98,75	724,00	0,44	15,62	198,35	107,90	446,65	194,30	11,55	
ПОЛДНИК													
Запеканка из творога со сметаной	150,00	26,64	18,15	27,57	381,00	0,00	0,36	0,00	283,00	387,00	43,00	1,10	31
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,69	118
Итого за полдник	450,00	28,34	18,65	55,07	504,00	0,04	10,40	0,30	295,50	394,20	46,80	2,52	
Итого за день	1786,00	70,92	57,97	214,00	1667,00	0,73	29,21	216,87	679,93	1233,61	318,67	17,20	

четверг

День 4
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша "Дружба"	150,00	3,75	4,38	18,00	126,00	0,06	0,40	20,38	86,25	92,50	20,00	0,40	Я100060
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Бутерброд с сыром	53,00	8,10	5,00	7,40	123,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	65
Итого за завтрак	403,00	12,05	9,38	31,90	276,00	0,17	0,44	20,71	109,03	206,86	54,62	3,14	
ЗАВТРАК 2													
Кефир	200,00	5,60	6,40	8,20	113,00	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20	Я300248
Печенье	20,00	1,50	2,36	4,72	46,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	Я300251
Итого за 2 завтрак	220,00	7,10	8,76	12,92	159,00	0,08	1,40	0,04	245,80	208,00	32,00	0,62	
ОБЕД													
Салат из свеклы отварной	60,00	0,80	2,00	2,70	46,00	46,00	0,01	2,28	0,68	19,22	11,00	0,70	Я100014
Суп картофельный с рыбой	200,00	12,50	3,83	19,33	162,00	0,05	0,05	101,40	10,40	36,00	12,80	0,54	Я100032
Гуляш из говядины	80,00	13,47	13,07	3,20	185,00	0,03	1,13	20,40	11,60	133,33	18,67	1,99	Я100121
Макароны отварные	150,00	5,37	4,88	32,75	196,00	0,06	0,00	18,37	11,63	41,25	7,25	0,72	Я100066
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,00	19,87	81,00	0,00	0,03	15,07	49,33	4,27	2,13	0,08	Я100203
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244
Итого за обед	740,00	35,97	24,38	94,90	757,00	46,23	1,22	157,52	101,14	313,07	75,35	5,98	
ПОЛДНИК													
Омлет с зеленым горошком	150,00	9,60	10,70	4,80	153,00	0,07	1,17	124,00	100,00	164,00	19,00	1,55	Я100093
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	165,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	Я300254
Батон к чаю	40,00	3,00	1,16	2,56	105,00	1,04	0,00	7,60	0,00	0,00	0,00	0,48	н300252
Итого за полдник	490,00	13,20	12,26	23,66	329,00	1,14	166,21	131,90	120,50	182,20	31,80	4,96	
Итого за день	1853,00	68,32	54,78	163,38	1521,00	47,62	169,27	310,17	576,47	910,13	193,77	14,70	

пятница
 День 5
 Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша вязкая молочная овсяная	150,00	6,40	8,50	25,70	205,00	0,15	0,39	30,20	104,00	175,00	47,00	1,38	Я100053
Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,00	0,04	0,68	17,30	143,00	130,00	34,00	1,09	Я100178
Бутерброд с маслом	46,00	3,44	5,32	14,86	121,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	н300241
Итого за завтрак	396,00	14,44	17,42	53,16	426,00	0,30	1,07	47,53	265,28	412,16	111,82	4,48	
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200,00	5,60	6,40	9,40	118,00	0,08	2,60	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	Я300247
Вафли	20,00	0,64	0,56	16,02	72,00	0,01	0,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,00	Я300249
Итого за 2 завтрак	220,00	6,24	6,96	25,42	190,00	0,09	2,60	0,04	242,00	186,60	28,40	0,12	
ОБЕД													
Салат из свежих овощей	35,00	0,00	0,20	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Я300246
Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	4,62	5,62	5,72	92,00	0,02	10,76	105,00	37,40	31,00	13,20	0,48	Я100027
Запеканка катрофельная с мясом	180,00	19,90	23,30	18,90	380,00	0,15	9,90	27,20	24,00	210,00	42,00	3,11	10
Компот из кураги	200,00	1,00	0,10	15,70	67,00	0,01	0,32	70,00	28,00	25,00	18,00	0,58	Я100204
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244
Итого за обед	665,00	28,82	29,82	57,43	630,00	0,27	20,98	202,20	106,90	345,00	96,70	6,12	
ПОЛДНИК													
Винегрет с растительным маслом	120,00	1,20	10,60	8,20	134,00	0,02	4,52	145,80	24,00	42,00	193,80	0,80	Я100017
Яйцо вареное 1/2	20,00	2,40	2,00	0,15	28,00	0,01	0,00	31,20	9,50	33,50	2,10	0,44	Я200097
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Коржик молочный	40,00	2,60	4,00	21,00	130,00	0,03	0,02	18,00	10,00	25,00	3,80	0,31	Я100233
Итого за полдник	260,00	5,20	6,00	27,65	185,00	0,04	0,06	49,50	24,00	65,70	9,70	1,48	
Итого за день	1541,00	54,70	60,20	163,66	1431,00	0,70	24,71	299,27	638,18	1009,46	246,62	12,20	

понедельник

День 6

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК														
Каша жидкая молочная гречневая	150,00	4,19	4,35	12,38	105,00	0,06	0,54	0,02	113,74	113,67	33,70	0,76	Я00064	
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159	
Бутерброд с сыром	53,00	8,10	5,00	7,40	123,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	65	
Итого за завтрак	403,00	12,49	9,35	26,28	255,00	0,17	0,58	0,35	136,52	228,03	68,32	3,50		
ЗАВТРАК 2														
Молоко	200,00	5,60	6,40	9,40	118,00	0,08	2,60	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	Я300247	
Печенье	20,00	1,50	2,36	4,72	46,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	Я300251	
Итого за 2 завтрак	220,00	7,10	8,76	14,12	164,00	0,10	2,60	0,04	245,80	198,00	32,00	0,54		
ОБЕД														
Суп картофельный с горохом	200,00	6,68	4,60	16,28	133,00	0,15	4,76	97,20	27,00	80,40	29,00	1,48	Я100034	
Рагу из овощей	200,00	4,00	107,00	17,00	180,00	0,08	12,16	308,75	56,25	70,00	28,75	1,02	Я100075	
Биточки из говядины	75,00	13,75	13,13	12,38	221,00	0,05	0,09	16,63	30,00	137,50	20,00	1,94	Я100125	
Компот из изюмы	200,00	0,40	0,13	18,40	76,00	0,03	0,00	0,72	14,67	22,67	7,33	0,53	Я100206	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244	
Итого за обед	725,00	28,13	125,46	81,11	697,00	0,40	17,01	423,30	145,42	389,57	108,58	6,92		
ПОЛДНИК														
Запеканка из творога со сметаной	150,00	26,64	18,15	27,57	381,00	0,00	0,36	0,00	283,00	387,00	43,00	1,10	31	
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159	
Батон к чаю	40,00	3,00	1,16	20,56	105,00	0,04	0,00	0,00	7,60	0,00	0,00	0,48	н300252	
Итого за полдник	390,00	29,84	19,31	54,63	513,00	0,04	0,40	0,30	295,10	394,20	46,80	2,31		
Итого за день	1738,00	77,56	162,88	176,14	1629,00	0,71	20,59	423,99	822,84	1209,80	255,70	13,27		

вторник
 День 7
 Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,13	3,41	13,40	101,00	0,05	0,55	17,85	11,75	91,80	14,55	0,27	Я100063
Какао с молоком	200,00	4,60	4,40	12,50	107,00	0,04	0,68	17,25	143,00	130,00	34,30	11,10	Я300178
Бутерброд с маслом	46,00	3,44	5,32	14,86	121,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	н300241
Итого за завтрак	396,00	12,17	13,13	40,76	329,00	0,20	1,23	35,13	173,03	328,96	79,67	13,38	
ЗАВТРАК 2													
Кефир	200,00	5,60	6,40	8,20	113,00	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20	Я300248
Вафли	20,00	0,64	0,56	16,02	72,00	0,01	0,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,00	Я300249
Итого за 2 завтрак	220,00	6,24	6,96	24,22	185,00	0,07	1,40	0,04	242,00	196,60	28,40	0,20	
ОБЕД													
Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	3,00	1,80	38,00	0,03	11,50	64,40	17,00	18,40	10,00	0,47	Я100006
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	4,70	5,66	10,12	110,00	0,03	6,76	134,60	33,60	42,60	19,20	0,87	Я100028
Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	140,00	0,12	10,20	23,80	39,00	84,00	28,00	1,03	Я100077
Котлета рыбная (треска)	80,00	11,20	2,13	6,80	91,00	0,05	0,25	15,60	20,00	134,67	18,67	0,55	Я100106
Сок	200,00	0,80	0,00	22,60	94,00	0,02	4,00	0,00	24,00	22,00	12,00	3,00	Я300245
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244
Итого за обед	740,00	23,80	16,59	78,17	560,00	0,34	32,71	238,40	151,10	380,67	111,37	7,87	
ПОЛДНИК													
Голубцы с мясом и рисом	200,00	22,00	21,00	15,60	344,00	0,07	27,89	29,80	80,00	233,00	46,70	3,43	Я100138
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	19,00	0,00	0,00	2,30	118
Батон к чаю	40,00	3,00	1,16	20,56	105,00	0,04	0,00	0,00	7,60	0,00	0,00	0,48	н300252
Итого за полдник	540,00	25,60	22,46	52,96	523,00	0,13	32,93	30,10	111,10	240,20	50,50	6,94	
Итого за день	1896,00	67,81	59,14	196,11	1597,00	0,74	68,27	303,67	677,23	1146,43	269,94	28,39	

среда
 День 8
 Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша вязкая молочная овсяная	150,00	6,40	8,50	25,70	205,00	0,15	0,39	30,20	104,00	175,00	47,00	1,38	Я100053
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Бутерброд с сыром	53,00	8,10	5,00	7,40	123,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	65
Итого за завтрак	403,00	14,70	13,50	39,60	355,00	0,26	0,43	30,53	126,78	289,36	81,62	4,12	
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200,00	5,60	6,40	9,40	118,00	0,08	2,60	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	Я300247
Печенье	20,00	1,50	2,36	4,72	46,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	Я300251
Итого за 2 завтрак	220,00	7,10	8,76	14,12	164,00	0,10	2,60	0,04	245,80	198,00	32,00	0,54	
ОБЕД													
Салат из свеклы отварной	60,00	0,80	2,00	2,70	46,00	46,00	0,01	2,28	0,68	19,22	11,00	0,70	Я100014
Рассольник ленинградский	200,00	4,74	5,80	13,62	125,00	0,06	5,54	104,00	21,00	51,40	19,80	0,71	Я100029
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,25	6,25	36,00	234,00	0,21	0,00	19,25	15,00	181,25	120,00	4,04	Я100070
Суфле куриное	75,00	24,00	28,55	1,67	362,26	0,05	0,51	5,04	24,00	114,67	50,67	1,09	15
Компот из кураги	200,00	1,00	0,10	15,70	67,00	0,01	0,32	70,00	28,00	25,00	18,00	58,00	Я100204
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244
Итого за обед	735,00	42,09	43,30	86,74	921,26	46,42	6,38	200,57	106,18	470,54	242,97	66,49	
ПОЛДНИК													
Омлет с зеленым горошком	150,00	9,60	10,70	4,80	153,00	0,07	1,17	124,00	100,00	164,00	19,00	1,55	Я100093
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	165,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	Я300254
Батон к чаю	40,00	3,00	1,16	2,56	105,00	1,04	0,00	7,60	0,00	0,00	0,00	0,48	н300252
Итого за полдник	490,00	13,20	12,26	23,66	329,00	1,14	166,21	131,90	120,50	182,20	31,80	4,96	
Итого за день	1848,00	77,09	77,82	164,12	1769,26	47,92	175,62	363,04	599,26	1140,10	388,39	76,11	

четверг
 День 9
 Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша "Дружба"	150,00	3,75	4,38	18,00	126,00	0,06	0,40	20,38	86,25	92,50	20,00	0,40	Я100060
Какао с молоком	200,00	4,60	4,40	12,50	107,00	0,04	0,68	17,25	143,00	130,00	34,30	11,10	Я300178
Бутерброд с маслом	46,00	3,44	5,32	14,86	121,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	н300241
Итого за завтрак	396,00	11,79	14,10	45,36	354,00	0,21	1,08	37,66	247,53	329,66	85,12	13,51	
ЗАВТРАК 2													
Кефир	200,00	5,60	6,40	8,20	113,00	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20	Я300248
Пряники	30,00	1,77	1,41	22,50	109,80	0,01	0,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,00	н300253
Итого за 2 завтрак	230,00	7,37	7,81	30,70	222,80	0,07	1,40	0,04	242,00	196,60	28,40	0,20	
ОБЕД													
Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	3,00	1,80	38,00	0,03	11,50	64,40	17,00	18,40	10,00	0,47	Я100006
Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	4,62	5,62	5,72	92,00	0,02	10,76	105,00	37,40	31,00	13,20	0,48	Я100027
Запеканка картофельная с печенью	200,00	23,00	10,83	32,17	320,00	0,40	30,33	5681,67	40,00	405,00	55,00	8,30	Я100137
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,00	19,87	81,00	0,00	0,03	15,07	49,33	4,27	2,13	0,08	Я100203
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244
Итого за обед	710,00	32,05	20,05	76,61	618,00	0,54	52,62	5866,14	161,23	537,67	103,83	11,28	
ПОЛДНИК													
Запеканка из творога со сметаной	150,00	26,64	18,15	27,57	381,00	0,00	0,36	0,00	283,00	387,00	43,00	1,10	31
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Батон к чаю	40,00	3,00	1,16	2,56	105,00	1,04	0,00	7,60	0,00	0,00	0,00	0,48	н300252
Итого за полдник	390,00	29,84	19,31	36,63	513,00	1,04	0,40	7,90	287,50	394,20	46,80	2,31	
Итого за день	1726,00	81,05	61,27	189,30	1707,80	1,86	55,50	5911,74	938,26	1458,13	264,15	27,30	

пятница
 День 10
 Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша манная вязкая	200,00	5,93	7,40	25,03	190,00	0,08	1,30	0,04	130,58	116,80	19,64	0,39	Я300253
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Бутерброд с маслом	46,00	3,44	5,32	14,86	121,00	0,11	0,00	0,03	18,28	107,16	30,82	2,01	н300241
Итого за завтрак	446,00	9,57	12,72	46,39	338,00	0,19	1,34	0,37	153,36	231,16	54,26	3,13	
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200,00	5,60	6,40	9,40	118,00	0,08	2,60	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	Я300247
Пряники	30,00	1,77	1,41	22,50	109,80	0,01	0,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,00	н300253
Итого за 2 завтрак	230,00	7,37	7,81	31,90	227,80	0,09	2,60	0,04	242,00	186,60	28,40	0,12	
ОБЕД													
Помидор в нарезке	60,00	0,60	0,20	2,20	13,00	0,04	15,00	79,80	8,40	16,00	12,00	0,54	Я100004
Суп картофельный с рыбой	200,00	12,50	3,83	19,33	162,00	0,05	0,05	101,40	10,40	36,00	12,80	0,54	Я100032
Жаркое по-домашнему	200,00	20,00	18,67	17,00	318,00	13,00	953,00	27,33	26,67	230,00	45,00	3,45	Я100128
Компот из кураги	200,00	1,00	0,10	15,70	67,00	0,01	0,32	70,00	28,00	25,00	18,00	0,58	Я100204
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,05	87,00	0,09	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	Я300244
Итого за обед	710,00	37,40	23,40	71,28	647,00	13,19	968,37	278,53	90,97	386,00	111,30	7,06	
ПОЛДНИК													
Макароны отварные с сыром	200,00	10,50	9,00	38,17	277,00	0,07	0,05	44,83	168,33	133,33	14,50	1,03	Я100069
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	27,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	Я100159
Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	165,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	Я300254
Батон к чаю	40,00	3,00	1,16	2,56	105,00	1,04	0,00	7,60	0,00	0,00	0,00	0,48	н300252
Итого за полдник	540,00	14,10	10,56	57,03	453,00	1,14	165,09	52,73	188,83	151,53	27,30	4,44	
Итого за день	1926,00	68,44	54,49	206,60	1665,80	14,61	1137,40	331,67	675,16	955,29	221,26	14,75	