

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ

Детского сада №1

«Сказка» пгт. Нема

-----Т.В. Решетова



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №1 «Сказка» пгт Нема

Примерное десятидневное меню на весенний период сад 10 часов

пгт Нема 2022г.

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ
ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

Сад 10 часов

Наименование	Норма на 1 ребенка	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										Факт. за 10 дней	Факт. за 10 дней	Выполнение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	40,5	48,11	43,13	38,38	54,72	37,23	34,88	49,14	39,4	46,2	36,19	427,42	42,7	105
Жиры, г	45,0	41,33	48,44	49,1	49,4	35,21	48,74	55,61	52,41	43,4	43,88	467,54	46,8	104
Углеводы, г	195,75	213,2	199,8	228,5	215,9	208,8	220,9	187,8	193,5	184,	211,7	2064,74	206,	105
Энергетическая	1350,0	1436,03	1628,76	1420,12	1426,46	1119,88	1426,15	1575,11	1386,87	140,0,8	1342,53	14162,7	141,6,3	105
Витамины														
В1, мг	0,9	0,6	0,45	0,3	0,4	0,32	0,42	0,45	0,34	0,35	0,36	3,99	0,4	44
С, мг	50	66,31	30,39	60,47	31,69	38,34	40,47	28,03	46,02	35,7	58,9	436,32	43,6	87
А, мг	500	1,13	0,56	0,85	0,7	0,4	2,41	0,44	0,67	0,31	0,48	7,95	0,8	
Е, мг	7	11,04	6,26	11,47	3,08	3,57	8,41	7,99	12,82	6,38	8,21	79,23	7,9	113
Минеральные вещества														
Са, мг	900	380,2										380,21	38	4
	0	510,0	510,0	510,0	51	6								
	0	461,1	461,1	461,1	46,1	5								
	0	423,8	423,8	423,8	42,4	5								
	0	394,0	394,0	394,0	39,4	4								
	0	304,0	304,0	304,0	30,4	3								
	0	621,3	621,3	621,3	62,1	7								
	0	350,3	350,3	350,3	35	4								
	0	483,9	483,9	483,9	48,4	5								
	0	344,1	344,1	344,1	34,4	4								
	0													
Мг, мг	200	180,4	152,3	151,5	133,4	86,79	170,9	225,8	109,7	117,	122,8	1451,42	145,	73

1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,9	5,0	25,5	218,2	0,14	1,16	0,05	0,12	127,6	0	41,76	160,08	2,32
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,44	2,61	15,7	104,4	0,02	0	0,08	0,4	135	0	7	86	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				11,54	7,61	55,33	371,88	0,16	1,16	0,13	0,52	267,38	0	52,58	253,72	3,59
II Завтрак																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0	0	18,9	84,6	0,02	3,6	0	0,18	12,59	0	7,19	12,59	2,52
Итого за прием пищи:				0	0	18,9	84,6	0,02	3,6	0	0,18	12,59	0	7,19	12,59	2,52
Обед																
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	0,55	5,03	1,79	52,79	0,02	28,88	0,08	2,54	9,96	0	7,47	10,96	0,45
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	5,6	7,86	22,2	158,3	0,13	12	0,20	0,2	25	0	32	78	1,2
2008	324	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3,35	4,28	35,06	216,69	0,03	0	0,03	0,28	10,23	0	24,18	72,54	0,56
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	18,83	9,92	0	151,82	0,16	0	0,08	2,55	19,15	0	25,54	175,56	0,64
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,42	0,14	2,58	31,27	0,01	1	0,16	0,1	4	0	5	9,99	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,17	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,51	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0,1
Итого за прием пищи:				32,20	27,60	97,67	772,40	0,35	46,08	0,55	5,67	81,84	0	97,99	350,65	3,15
Полдник																
2008	30	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	100	2,66	5,98	9,79	108,23	0,06	7,97	0,45	4,58	19,92	0	19,92	45,82	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,14	10,02	47,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				4,39	6,12	33,94	204,65	0,06	7,97	0,45	4,58	24,70	0	23,74	53,46	1,87
Всего за день:				48,13	41,33	205,84	1433,53	0,59	58,81	1,13	10,95	386,51	0	181,50	670,42	11,13

2 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,9	5,0	26,4	234,5	0,12	1,15	0,05	0,23	135,18	0	47,36	168,68	2,32
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,16	4,24	15,96	105,3	0,03	0	0,1	0,56	5,6	0	2,8	16,8	0,28
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				9,26	9,24	56,49	389,08	0,15	1,15	0,15	0,79	145,56	0	53,98	193,12	3,57
II Завтрак																
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,48	4,78	7,02	89,64	0,07	2,49	0,02	0	209,16	0	24,07	156,87	1,66
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,21	4,42	12,66	96,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				5,69	9,20	19,68	186,12	0,07	2,49	0,02	0	209,16	0	24,07	156,87	1,66
Обед																
2008	16	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	1,13	0	2,25	56,25	0,01	5,25	0,1	1,88	26,25	0	13,5	11,63	0,26
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,16	3,28	7,12	166,0	0,02	8,8	0,16	0,16	36	0	16,8	34,4	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,67	3,07	31,71	204,23	0,06	0	0,03	0,74	10,23	0	6,51	33,48	0,74
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	70/50	11,3	14,4	3,5	188,4	0	0,3	0	0,4	33,1	0	14,0	108,0	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,17	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,51	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВый	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0,1
Итого за прием пищи:				23,71	21,12	80,62	776,41	0,09	18,55	0,29	3,18	119,08	0	54,61	191,11	3,10
Полдник																
2008	446	ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ С ПОВИДЛОМ	80/20	3,99	8,48	19,44	209,35	0,09	1	0,07	2	60,85	0	12,97	88,78	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				4,19	8,48	33,57	258,63	0,09	1	0,07	2	65,63	0	16,79	96,42	1,97
Всего за день:				42,85	48,04	190,36	1610,24	0,40	23,19	0,53	5,97	539,43	0	149,45	637,52	10,30

3 день

Доборник ецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	3,3	5,6	24,8	245,0	0,07	1,16	0,05	0,58	122,96	0	17,4	102,08	1,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,44	2,61	15,7	104,4	0,02	0	0,08	0,4	135	0	7	86	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
того за прием пищи:				7,94	8,21	54,63	398,68	0,09	1,16	0,13	0,98	262,74	0	28,22	195,72	2,43
II Завтрак																
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0	0	22,66	111,22	0,01	1,49	0	0,07	3,74	0	1,49	5,98	0,3
того за прием пищи:				0	0	22,66	111,22	0,01	1,49	0	0,07	3,74	0	1,49	5,98	0,3
Обед																
2008	50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,63	0,05	4,55	66,25	0,04	8,75	0,04	6	60	0	35	70	2,38
2008	105	СУП - ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200	2,88	3,36	12,48	108,4	0,03	0,8	0,17	0,32	14,4	0	7,2	24,8	0,48
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3,35	4,28	35,06	191,58	0,03	0	0,03	0,28	10,23	0	24,18	72,54	0,56
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	14,4	6,76	0	120,12	0,05	10,56	0,07	0,23	34,04	0	19,95	126,76	1,17
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,42	0,14	2,58	31,27	0,01	1	0,16	0,1	4	0	5	9,99	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,17	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,51	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0,1
того за прием пищи:				25,13	14,96	90,71	679,15	0,16	25,31	0,47	6,93	136,17	0	95,13	307,69	4,89
Полдник																
2008	177	ВАРЕНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	5,13	25,93	39,02	179,29	0,03	25,01	0,25	3,4	60,03	0	24,01	54,03	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
того за прием пищи:				5,33	25,93	53,15	228,57	0,03	25,01	0,25	3,4	64,81	0	27,83	61,67	1,97
того за день:				38,40	49,10	221,15	1417,62	0,29	52,97	0,85	11,38	467,46	0	152,67	571,06	9,59

4 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	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,88	9,47	33,1	235,4	0,08	1,79	0,07	0,18	163,14	0	30,48	154,18	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,16	4,24	15,96	105,3	0,03	0	0,1	0,56	5,6	0	2,8	16,8	0,28	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97	
Итого за прием пищи:				8,24	13,71	63,19	389,98	0,11	1,79	0,17	0,74	173,52	0	37,10	178,62	1,25	
II Завтрак																	
2008		ЙОГУРТ	150	3,88	3,74	16,43	115,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				3,88	3,74	16,43	115,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	5,32	10,1	19,44	111,8	0,02	8,8	0,17	0,16	32,8	0	14,4	38,4	0,56	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	7,8	13,3	145,6	0,14	5	0,04	0,2	47	0	29	85	1,1	
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	70	13,53	3,14	5,46	105,92	0,11	0	0,06	0,39	29,35	0	20,42	150,57	0,64	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,42	0,14	2,58	31,27	0,01	1	0,16	0,1	4	0	5	9,99	0,2	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,17	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,51	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0,1	
Итого за прием пищи:				25,42	21,55	82,81	580,06	0,28	19,0	0,43	0,85	126,65	0	72,62	287,56	2,60	
Полдник																	
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	17,0	10,4	32,0	289,6	0	3,4	0,1	1,4	125,2	0	21,0	169,7	0,6	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97	
Итого за прием пищи:				17,2	10,4	46,13	338,88	0	3,4	0,1	1,4	129,98	0	24,82	177,34	1,57	
Всего за день:				54,74	49,40	208,56	1423,96	0,39	24,19	0,70	2,99	430,15	0	134,54	643,52	5,42	

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	2,97	4,1	40,59	114,0	0,05	0,72	0,02	0,07	105,12	0	16,56	92,88	1,01
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,44	2,61	15,7	104,4	0,02	0	0,08	0,4	135	0	7	86	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				7,61	6,71	70,42	267,68	0,07	0,72	0,10	0,47	244,90	0	27,38	186,52	2,28
II Завтрак																
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,39	3,39	20,09	119,04	0,02	0,75	0,01	0	45,38	0	5,21	33,48	0,75
Итого за прием пищи:				3,39	3,39	20,09	119,04	0,02	0,75	0,01	0	45,38	0	5,21	33,48	0,75
Обед																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	1,85	0,685	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	10,1	16,0	108,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	0	20	51,2	0,8
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	12,93	6,67	18,27	222,37	0,03	18,77	0,06	2,05	61,42	0	20,48	40,95	0,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,17	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,51	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0
Итого за прием пищи:				21,85	17,19	72,16	493,385	0,12	29,37	0,22	2,29	93,32	0	44,28	95,75	1,75
Полдник																
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,5	11,1	42,8	291,8	0,1	0	0,1	0,6	11,1	0	7,7	45,4	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				5,7	11,1	56,93	341,08	0,1	0	0,1	0,6	15,88	0	11,52	53,04	1,37
Всего за день:				38,55	38,39	219,60	1221,185	0,31	30,84	0,43	3,36	399,48	0	88,39	368,79	6,15

6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим 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	
																8,26
Завтрак																
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,9	7,31	28,96	219,6	0,1	1,16	0,05	0,7	136,88	0	31,32	207,64	1,16
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,16	4,24	15,96	105,3	0,03	0	0,1	0,56	5,6	0	2,8	16,8	0,28
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				8,26	11,55	59,05	374,18	0,13	1,16	0,15	1,26	147,26	0	37,94	232,08	2,41
II Завтрак																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0	0	18,9	84,6	0,02	3,6	0	0,18	12,59	0	7,19	12,59	2,52
Итого за прием пищи:				0	0	18,9	84,6	0,02	3,6	0	0,18	12,59	0	7,19	12,59	2,52
Обед																
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,5	3,51	3,51	48,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	81	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,88	8,95	9,68	88,6	0,05	21,6	0,2	0,4	53,6	0	26,4	48,8	1,12
2008	324	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	233	0,03	0	0,03	0,3	11	0	26	78	0,6
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	13,31	8,13	14,36	154,11	0,1	1,41	0,03	2,8	30,82	0	18,21	117,68	0,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,42	0,14	2,58	31,27	0,01	1	0,16	0,1	4	0	5	9,99	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,18	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,49	40,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0,1
Итого за прием пищи:				23,16	25,71	103,85	717,01	0,19	28,21	0,42	3,6	112,92	0	79,41	258,07	2,72
Полдник																
2008	147	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	100/20	3,28	11,48	17,67	198,58	0,07	0	1,84	3,28	32,8	0	43,72	78,33	1,82
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				3,48	11,48	31,80	247,86	0,07	0	1,84	3,28	37,58	0	47,54	85,97	2,79
Всего за день:				34,90	48,74	213,60	1423,65	0,41	32,97	2,41	8,32	310,35	0	172,08	588,71	10,44

7 день

Сборник рецептур	№ 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	6,77	6,83	33,3	238,4	0,16	1,15	0,05	0,46	112,07	0	98,21	204,5	3,47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,44	2,61	15,7	104,4	0,02	0	0,08	0,4	135	0	7	86	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				11,41	9,44	63,13	392,08	0,18	1,15	0,13	0,86	251,85	0	109,03	298,14	4,74
II Завтрак																
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,48	4,78	7,02	89,64	0,07	2,49	0,02	0	209,16	0	24,07	156,87	1,66
Итого за прием пищи:				4,48	4,78	7,02	89,64	0,07	2,49	0,02	0	209,16	0	24,07	156,87	1,66
Обед																
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	11,86	16,87	2,67	165,33	0,03	3,34	0,02	4,18	43,42	0	21,71	131,93	0,84
2008	115	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,4	3	7,26	65,4	0,04	4,8	0,19	0,12	48,6	0	15	46,8	0,72
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,74	13,74	20,29	435,25	0,09	4,55	0,01	2	19,11	0	32,76	172,9	2,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,18	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,49	40,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0,1
Итого за прием пищи:				29,45	33,99	66,24	827,41	0,16	16,89	0,22	6,30	124,63	0	73,27	355,23	4,39
Полдник																
2008	192	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	2,32	4,5	21,84	151,2	0,02	0	0,05	0,64	7,2	0	12,8	45,6	0,8
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №366	50	1,3	2,9	8,1	63,0	0,01	0	0,02	0,1	30	0	4	24	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				3,82	7,4	44,07	263,48	0,03	0	0,07	0,74	41,98	0	20,62	77,24	2,07
Всего за день:				49,16	55,61	180,46	1572,61	0,44	20,53	0,44	7,90	627,62	0	226,99	887,48	12,86

8 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,6	17,6	6,2	208,1	0,04	0	0,15	2,63	61,32	0	10,22	132,86	1,46
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	12,85	95,4	0,02	8	0,03	0,4	8	0	5	14	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				12,0	21,9	33,18	352,78	0,06	8	0,18	3,03	74,10	0	19,04	154,50	2,73
II Завтрак																
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0	0	22,66	111,22	0,01	1,49	0	0,07	3,74	0	1,49	5,98	0,3
Итого за прием пищи:				0	0	22,66	111,22	0,01	1,49	0	0,07	3,74	0	1,49	5,98	0,3
Обед																
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	0,67	3,68	4,26	53,05	0,03	5,03	0,03	5,61	140,7	0	20,11	92,95	1,42
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,64	5,3	12,92	155,3	0,04	6	0,11	1,44	20,4	0	12	40,8	0,54
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,67	3,07	31,71	204,23	0,06	0	0,04	0,75	10,3	0	6,55	33,68	0,75
2008	314	КОЛЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,53	11,94	3,08	144,84	0,04	7,02	0,06	1,58	35,99	0	16,68	71,98	0,88
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,42	0,14	2,58	31,24	0,01	1	0,16	0,1	4	0	5	9,98	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,18	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,49	40,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0,1
Итого за прием пищи:				24,38	24,51	90,57	750,09	0,18	23,25	0,40	9,48	224,89	0	64,14	252,99	3,89
Полдник																
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180	2,84	6,0	25,64	121,0	0,08	5,78	0,09	0,15	49,12	0	22,39	72,24	1,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				3,04	6,0	39,77	170,28	0,08	5,78	0,09	0,15	53,90	0	26,21	79,88	1,98
Всего за день:				39,42	52,41	186,18	1384,37	0,33	38,52	0,67	12,73	356,63	0	110,88	493,35	8,90

9 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 ЖИДКАЯ	180	6,9	5,0	34,9	237,2	0,05	1,16	0,05	0,58	124,12	0	26,68	122,96	1,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,44	2,61	15,7	104,4	0,02	0	0,08	0,4	135	0	7	86	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				11,54	7,61	64,73	390,88	0,07	1,16	0,13	0,98	263,90	0	37,50	216,60	2,43
II Завтрак																
2008		ЙОГУРТ	150	3,88	3,74	16,43	115,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				3,88	3,74	16,43	115,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																
2008	32	САЛАТ "ВЕСНА"	50	0,78	3,59	4,16	52,11	0	11,5	0,01	2,3	21	0	6	19	0,5
2008	251	СУП РЫБНЫЙ	200	2,19	3,1	8,38	122,4	0,09	0	0,04	0,4	27,93	0	16,96	117,71	0,6
2008	124	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,13	8,44	15,92	138,68	0,11	11,34	0,04	0,09	47,99	0	20,07	69,81	0,87
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	10,91	7,18	3,34	171,34	0,04	0	0,02	2,25	12,67	0	16,9	145,02	2,82
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,18	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,49	40,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0,1
Итого за прием пищи:				20,46	22,69	67,82	645,96	0,24	27,04	0,11	5,04	123,09	0	63,73	355,14	4,89
Полдник																
2008	227	ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	100	10,18	9,38	13,84	197,14	0,03	0	0,07	0,27	98,49	0	13,4	127,97	0,47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				10,38	9,38	27,97	246,42	0,03	0	0,07	0,27	103,27	0	17,22	135,61	1,44
Всего за день:				46,26	43,42	176,95	1398,30	0,34	28,20	0,31	6,29	490,26	0	118,45	707,35	8,76

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
				Белки, г	Жир, г											
Завтрак																
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,1	4,2	9,1	113,6	0,07	0,9	0,02	0,27	134,1	0	17,1	111,6	1,35
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,16	4,24	15,96	105,3	0,03	0	0,1	0,56	5,6	0	2,8	16,8	0,28
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
Итого за прием пищи:				6,46	8,44	39,19	268,18	0,10	0,9	0,12	0,83	144,48	0	23,72	136,04	2,60
II Завтрак																
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,4	20,17	119,52	0,03	0,75	0,01	0	90,39	0	10,46	67,23	0,75
Итого за прием пищи:				3,4	3,4	20,17	119,52	0,03	0,75	0,01	0	90,39	0	10,46	67,23	0,75
Обед																
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,75	2,76	1,76	44,21	0,04	15,01	0,09	4,08	20,02	0	13,35	24,19	0,75
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	10,08	15,16	68,83	0,04	19,95	0,2	0,2	41,9	0	17,96	38,9	0,7
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3,35	4,28	35,06	191,58	0,04	0	0,04	0,28	10,3	0	24,32	72,98	0,56
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80	12,5	14,2	4,4	195,3	0	0,8	0	2,2	8,5	0	14,6	108,7	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,18	12,53	58,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,2	8,49	40,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	15,0	61,6	0	4,2	0	0	13,5	0	3,8	3,6	0,1
Итого за прием пищи:				23,95	31,70	92,40	661,35	0,12	39,96	0,33	6,76	94,22	0	74,03	248,37	3,91
Полдник																
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	90	4,9	4,4	46,2	243,2	0,1	0,2	0	0,8	31,9	0	9,9	52,7	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,13	49,28	0	0	0	0	4,78	0	3,82	7,64	0,97
2008		ЯБЛОКО	150	0,7	0,7	12,8	57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				5,8	5,1	73,13	349,48	0,1	0,2	0	0,8	36,68	0	13,72	60,34	1,77
Всего за день:				39,61	48,64	224,89	1398,53	0,35	41,81	0,46	8,39	365,77	0	121,93	511,98	9,03