

« утверждаю»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.



« согласовано»

Заведующий МБДОУ «Меркуловский ДС»

Гирина И.Р.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в МБДОУ « Меркуловский ДС»

Возраст от 1,5 до 3-х лет

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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															
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	94,5	80,4	148,3	14,8
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,4	4,1	14,6	113,7	0,0	0,6	0,0	0,3	116,4	14,6	88,4	0,3
Итого за прием пищи:				5,8	6,2	37,4	209,7	0,0	3,2	0,0	0,4	216,1	98,3	248,2	15,4
II Завтрак															
	TK№006	ФРУКТЫ	80	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Обед															
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,2	6,3	5,7	98,1	0,0	8,0	0,2	1,4	33,7	17,0	53,6	1,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	6,1	5,0	28,0	166,5	0,2	0,0	0,0	3,6	13,8	95,7	142,6	3,3
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,4	7,5	137,5	0,0	0,0	0,0	1,3	8,6	12,4	77,5	1,3
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,0	0,6	0,1		2,4	3,0	6,0	0,1
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,1	6,2	3,8	11,3	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,3	23,3	69,8	559,7	0,2	9,8	0,3	6,7	75,8	137,7	311,6	6,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,2	13,9	1,9	98,8	0,1	0,2	0,2	3,5	67,2	11,4	152,6	1,7
	10	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	20	0,9	0,1	1,8	11,1	0,0	1,2	0,0	0,3	5,1	5,4	15,9	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3
Итого за прием пищи:				12,1	14,2	19,3	179,7	0,1	2,3	0,2	4,2	85,0	23,4	187,8	2,9
Всего за день:				40,1	43,8	134,7	992,1	0,3	75,3	0,5	11,5	410,9	272,4	770,6	25,4

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
I Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,4	6,2	26,3	189,3	0,1	0,4	0,0	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№038	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1	0,0	6,1	26,0	0,0	1,1	0,0	0,0	10,7	3,1	2,8	0,3
Итого за прием пищи:				8,7	10,3	39,4	277,3	0,1	1,5	0,1	0,3	108,1	30,7	142,5	1,8
II Завтрак															
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Обед															
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/5	3,8	5,9	8,4	105,8	0,0	3,3	0,1	0,7	18,9	14,4	51,4	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	3,9	15,6	107,4	0,1	7,2	0,5	0,4	35,5	27,4	66,9	1,0
2011	144	РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	10,9	9,5	6,3	153,8	0,1	0,3	0,0	1,2	64,5	31,9	159,6	0,7
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,5	3,9	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	3,8	6,5	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,7	80,7	0,0	0,8	0,0	0,1	9,1	2,8	1,9	0,4
Итого за прием пищи:				19,5	20,0	64,6	521,9	0,2	12,2	0,6	2,7	139,2	84,7	306,9	3,8
Полдник															
2008	479	БУЛОЧКА	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,5	10,3	77,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,4	3,0	7,3	74,2	0,1	0,8	0,0	0,0	161,2	17,7	113,8	0,2
Итого за прием пищи:				13,2	5,8	42,4	247,2	0,2	0,8	0,0	0,4	204,7	28,0	191,2	0,8
Всего за день:				41,8	36,5	156,4	1 090,8	0,5	18,5	0,7	4,0	466,5	150,6	650,5	8,4
Сбалансированность:				1	0,9	3,7									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3	
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,6	2,5	18,5	128,0	0,0	0,6	0,0	120,0	21,9	107,9	0,4	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	228,0	129,4	287,3	22,2	
Итого за прием пищи:				9,2	12,2	42,1	274,0	0,0	2,3	0,0	426,2	156,4	446,9	22,9	
II Завтрак															
	TKN002	ФРУКТЫ	80	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	25,7	16,2	21,6	2,7	
Итого за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	25,7	16,2	21,6	2,7	
Обед															
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/15	2,7	3,4	15,0	140,1	0,1	2,8	0,2	25,9	22,0	56,9	1,4	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,0	5,0	26,2	162,4	0,0	0,0	0,0	2,4	15,2	48,8	0,5	
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	12,3	15,1	4,0	202,2	0,0	0,8	0,0	12,4	14,9	107,2	1,6	
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	
2008	402														
Итого за прием пищи:				20,3	24,1	71,7	625,7	0,1	4,8	0,2	58,0	61,7	244,8	4,5	
Полдник															
2014	249	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	50	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	36,3	8,8	67,5	0,4	
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	158,1	16,8	110,4	0,2	
Итого за прием пищи:				4,8	11,2	47,4	255,0	0,1	0,2	0,0	194,4	25,6	177,9	0,6	
Всего за день:				34,9	48,0	176,7	1 225,2	0,2	10,3	0,2	704,3	259,9	891,2	30,7	
Сбалансированность:				1	1,4	5									

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
I Завтрак															
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,8	6,1	20,9	154,0	0,0	0,4	0,0	0,2	86,6	19,9	89,2	0,3
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	8,4	33,6	0,0	1,0	0,0	0,0	113,4	96,5	178,0	17,8
Итого за прием пищи:				7,0	10,2	36,3	249,6	0,0	1,4	0,1	0,4	204,4	118,7	280,4	18,3
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9
Обед															
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И КРУПОЙ	150/15	5,4	2,0	9,9	80,1	0,1	4,5	0,2	0,2	17,4	15,8	34,6	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,2	2,7	15,5	97,4	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,1	32,9	0,7
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	12,4	19,5	14,3	282,4	0,0	0,6	0,0	2,4	50,9	23,0	137,9	1,5
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	20	0,4	1,7	2,4	27,3	0,0	1,2	0,0	0,8	9,5	5,7	11,1	0,4
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	94,5	80,4	148,3	14,8
Итого за прием пищи:				23,5	26,5	63,2	585,5	0,2	7,1	0,2	4,7	187,2	135,4	385,4	18,6
Полдник															
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	158,1	16,8	110,4	0,2
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,9	4,0	34,6	192,4	0,1	0,0	0,0	0,9	11,3	7,1	38,2	0,4
Итого за прием пищи:				7,6	5,5	40,9	252,4	0,1	0,2	0,0	0,9	169,4	23,9	148,6	0,6
Всего за день:				38,9	42,4	155,2	1 152,5	0,3	9,9	0,3	6,0	570,5	283,4	823,9	39,4
Сбалансированность:				1	1,1	4									

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,0	7,3	18,3	128,0	0,1	0,4	0,0	0,8	95,2	36,2	125,8	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
Итого за прием пищи:				9,2	11,8	46,8	280,0	0,1	2,7	0,0	0,3	198,7	53,8	209,8	0,9
II Завтрак															
	TK№006	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Обед															
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,7	105,7	0,0	5,1	0,2	1,4	31,6	18,5	55,7	1,1
2012	263	ПЛОВ ПО-КУПЕЧЕСКИ	120	7,7	2,3	4,5	68,9	0,0	0,1	0,0	0,1	18,7	23,5	102,9	0,5
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	20	0,4	1,5	2,7	25,9	0,0	4,7	0,0	0,6	13,1	3,9	7,3	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3
Итого за прием пищи:				14,5	10,6	36,1	299,8	0,1	10,8	0,3	2,5	77,9	53,5	190,1	2,8
Полдник															
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	2,8	7,2	29,0	165,6	0,0	6,0	0,0	1,1	25,8	10,5	47,0	0,8
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	158,1	16,8	110,4	0,2
Итого за прием пищи:				5,5	8,7	35,3	225,6	0,0	6,2	0,0	1,1	183,9	27,3	157,4	1,0
Всего за день:				29,6	31,5	128,0	852,4	0,2	29,7	0,3	4,5	476,5	142,6	568,3	6,9
Сбалансированность:				1	1,2	4,8									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,5	6,0	20,0	153,0	0,0	0,4	0,0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	94,5	80,4	148,3	14,8
Итого за прием пищи:				7,7	10,1	34,0	243,0	0,0	1,2	0,1	0,9	185,2	95,5	235,1	15,3
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9
Обед															
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,7	105,7	0,0	5,1	0,2	1,4	31,6	18,5	55,7	1,1
2008	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,2	5,0	21,3	147,0	0,1	10,4	0,0	0,2	37,3	29,1	84,4	1,2
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	8,1	4,7	5,2	94,9	0,0	0,1	0,0	0,3	38,8	23,7	114,5	0,5
2008	43	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,5	4,6	3,6	57,6	0,0	0,9	0,0	2,0	4,4	1,7	3,5	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				16,7	17,6	49,3	429,7	0,0	13,9	0,6	4,2	123,5	64,8	227,3	3,2
Полдник															
2011	317	МАКАРОНЫ С САХАРОМ	100/10	9,3	7,8	22,2	199,2	0,0	0,7	0,2	1,6	86,3	18,6	111,1	0,7
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	118,3	22,2	93,3	0,6
Итого за прием пищи:				13,1	11,0	37,8	306,2	0,0	1,3	0,2	1,6	204,6	40,8	204,4	1,3
Всего за день:				38,4	38,7	144,0	1 077,9	0,0	23,6	1,4	6,7	549,3	219,1	699,2	20,2
Сбалансированность:				1	1,0	3,8									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	0,0	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,8	19,8	4,3	69,1	0,9
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,0	2,1	0,1	0,0	12,3	4,5	11,1	0,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
Итого за прием пищи:				8,8	6,8	16,7	189,7	0,0	3,0	0,3	1,0	46,0	14,3	97,0	1,6
II Завтрак															
	ТК№002	ФРУКТЫ	80	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
Обед															
2012	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3,0	107,0	0,1	4,0	0,1	1,5	21,7	18,4	65,7	1,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,0	5,0	26,2	162,4	0,0	0,0	0,0	0,2	2,4	15,2	48,8	0,5
2012	305	КОТЛета РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	11,2	2,4	9,3	103,0	0,0	0,4	0,0	0,1	27,9	15,7	103,0	1,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0		4,9	3,3	5,9	0,1
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,0	13,0	66,9	516,9	0,1	6,1	0,1	2,1	74,2	62,2	255,3	3,9
Полдник															
2008	479	БУЛОЧКА	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,5	10,3	77,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,4	3,0	7,3	74,2	0,1	0,8	0,0	0,0	161,2	17,7	113,8	0,2
Итого за прием пищи:				13,2	5,8	42,4	247,2	0,2	0,8	0,0	0,4	204,7	28,0	191,2	0,8
Всего за день:				44,6	30,7	147,0	1 049,8	0,3	13,9	0,4	3,5	332,1	142,3	568,7	6,8
Сбалансированность:				1	0,7	3,3									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,5	6,0	20,0	153,0	0,0	0,4	0,0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	8,4	33,6	0,0	1,0	0,0	0,0	113,4	96,5	178,0	17,8
Итого за прием пищи:				7,9	12,9	38,4	255,6	0,0	1,4	0,0	0,7	277,9	114,4	303,3	18,4
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	3,6	0,1	0,0	6,8	16,2	20,3	0,3
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	3,6	0,1	0,0	6,8	16,2	20,3	0,3
Обед															
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/5	4,5	3,3	11,9	96,1	0,1	6,4	0,1	0,7	24,4	21,3	66,0	1,0
2012	344	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,8	6,7	14,1	134,3	0,1	12,3	0,3	0,2	46,1	24,6	59,9	1,2
2012	34	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,2	4,9	4,5	107,0	0,1	8,2	3,7	1,0	14,4	13,1	159,5	3,5
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,2	0,0	27,6	111,2	0,0	0,4	0,0	0,0	10,2	2,7	8,1	0,5
Итого за прием пищи:				21,0	15,5	73,0	523,1	0,3	28,5	4,1	2,2	106,3	69,9	325,4	7,2
Полдник															
	ТК№019	ПРЯНИКИ	40	1,2	0,9	14,9	48,8	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1,6	8,9	0,2
	ТК№006	ФРУКТЫ	80	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	228,0	129,4	287,3	22,2
Итого за прием пищи:				4,8	4,1	38,3	172,8	0,0	11,7	0,0	0,6	246,0	139,0	307,2	24,6
Всего за день:				34,5	32,7	164,5	1 016,5	0,3	45,2	4,2	3,5	637,0	339,5	956,2	50,5
Сбалансированность:				1	0,9	4,7									