

Утверждено
Заведующий МКДОУДСОРВ №3



Т.В. Исупова

09.09.2017г.

Десятидневное меню
муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада общеразвивающего
вида №3 г. Орлова
(от 3 до 7 лет, 10-часовое пребывание)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Напиток лимонный 4. Хлеб	1. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 2. Кофейный напиток 3. Хлеб с маслом	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Чай с лимоном 3. Хлеб с сыром	1. Каша гречневая молочная жидкая 2. Какао с молоком 3. Хлеб с маслом и сыром	1. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом и яйцом	1. Масло (порциями) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Напиток лимонный 5. Хлеб	1. Каша ячневая молочная вязкая 2. Кофейный напиток 3. Хлеб с маслом	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Каша манная молочная жидкая 2. Чай с лимоном 3. Хлеб с маслом и сыром
II Завтрак									
Яблоко свежее	Биойогурт	Сок яблочный	Кефир	Мандарин свежий	Сок яблочный с мякотью	Биойогурт	Груша свежая	Кефир	Сок абрикосовый
Обед									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень построгоновски 4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из св. огурцов с м.р. 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Рис отварной 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из св. помидор с м.р. 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Хлебцы рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из св. капусты с р.м. 2. Рассольник домашний с курой и сметаной 3. Жаркое домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Винегрет овощной с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и гренками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат морковный с м.р. 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из отв. свёклы с м.р. 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 3. Котлеты рубленые из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Сельдь с маслом 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной с добавлением морской капусты 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 3. Компот из свежих фруктов с витамином С 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком.	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя молочная 2. Молоко кипяченое	1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2. Чай с молоком 3. Зефир	1. Какао с молоком 2. Сдоба обыкновенная	1. Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным 2. Кофейный напиток 3. Конфета	1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Лапшевник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в омлете 2. Кофейный напиток 3. Печенье
Калорийность всего за день (ккал):									
1484,78	1765,7	1731,42	1424,9	1626,3	1595,7	1601,15	1635,5	1879,46	1497,9

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		В ₁ Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	317	КАША КУКУРУЗНАЯ	250	4,075	0,6	0,6	165,98	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,325	10,75	45,55	473,38	0,25	0,8	0,22	3,33	255,44	49,34	334,02	3,12
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
2008	254	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ)	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				18,516	19,28	75,184	551,6	0,276	37,84	0,39	2,84	174,3	62,7	158,8	4,8
Полдник															
2008	206	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	120	4,56	2,4	41,76	202,8	0,04	10,8	0	0	74,4	0	0	111,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (кондит. изделие)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				7,66	6,3	84,36	421,1	0,04	10,8	0	0	88,6	10	39,7	112,8
Всего за день:				40,3	36,5	253,3	1484,78	0,6	103,44	0,6	7	549	133,8	553,2	120,84

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (180	0,1	0	20,3	84,1	0	2,3	0	0	12,7	3,1	2,9	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,51	11,38	81,1	484,22	0,21	2,8	0,03	0,17	234,34	47,09	253,95	2,4
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ (КЕФИР)	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	11,0	9,4	2,5	180,9	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
2008	338	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972
2008	442	чай	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				28,05	22,01	90,622	721,55	0,502	40,636	5,7	2,48	78,318	42,15	294,82	12,07
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0	0	12,2	0,1	1,1	181,5	31,4	237,4	1,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (КИСЕЛЬ)	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				27,9	17,7	57	499,9	0,1	13,1	0,1	1,1	365,1	51,6	367	1,3
Всего за день:				72,7	90,2	234,5	1765,7	0,8	57,2	5,8	3,8	797,8	154,8	1010,8	15,8

3 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,6	19,4	69,3	514,6	0,3	1,3	0,04	1,15	284,3	73,0	306,7	1,9
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (ФРУКТ)	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ С Р.М.	60	0,4	5,9	1,4	60	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1	0	7,8	0,2	0,3	41,5	21,9	65,2	1,2
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0	0,7	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				31,798	36,348	99,476	855,14	0,204	25,204	0,39	2,64	121,038	44,1	117,1	6,074
Полдник															
2008	55	(салат зимний)	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
2008	214		100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				11,31	19,11	16,94	284,78	0,07	7,4	0,19	4,72	106,94	26,24	185,92	2,8
Всего за день:				58,608	75,038	203,426	1731,42	0,6	47,8	0,4	8,7	523	288,4	621,6	20,1

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
2011	12/10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
2011	3/13	ХЛЕБ С СЫРОМ	30/10	4,9	2,9	14	104,0	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				12,3	10,4	60,4	392,1	0,3	1,3	0,03	1,17	226,64	55,89	244,45	2,2
II Завтрак															
2005	216	КЕФИР	150-180	2,8	3,2	4,1	59	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				2,8	3,2	4,1	59	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
2011	15/1	САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОР С Р.М.	60	0,6	6	2,1	65,0	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4
2008	248	Рыбные котлета	80	14,5	11,8	5,7	226,1	0,2	0,5	0	0,2	45,1	34,1	233,0	0,9
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	5,2	14,6	115,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
680,				25,0	28,3	71,6	680,7	0,5	30,7	0,8	3,3	137,1	102,5	406,9	5,7
Полдник															
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ (венгерка)	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				10,6	9,5	41,1	293,1	0,2	1,1	0	0,8	222,5	30,4	193	0,8
Всего за день:				50,7	51,4	177,2	1424,9	1	33,8	0,8	5,3	706,2	202,8	939,4	8,7

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
2011	4/13	ХЛЕБС МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				17,15	23,65	57,25	511,3	0,4	1,6	0,04	1,45	322,6	89,7	331,2	2,8
II Завтрак															
к/к	к/к	ФРУКТ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Обед															
2011	3/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С М.Р.	60	1	4	6,5	65	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	14,7	147,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(картофель туш)	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ с/ф С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				22,2	21,9	75,8	628,9	0,32	25	0,21	4,54	111,7	86,5	302,2	6,28
Полдник															
2008	211	(яйцо вар.)	180/5	9,2	7,9	42,7	279,7	0,1	0	0	1,4	108,3	15,3	93,7	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	00	0	0	0
Итого за прием пищи:				12	10,1	78	448,1	0,1	0,5	0	1,4	205,9	28,1	162,2	1,7
Всего за день:				52,25	55,85	218,55	1626,3	0,8	57,1	0,2	7,6	580,2	208,3	762,3	10,4

6 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2011	16/4	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	5,0	5,9	25,6	175,0	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2011	2/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	30/5/20	4,9	6,2	14,2	133	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				10,0	12,1	51,3	354,5	0,21	0,8	0,03	0,47	259,74	41,29	230,15	1,6
II Завтрак															
2006	137	СОК ЯБЛОЧНЫЙ С МЯКОТЬЮ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/2022	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2
2008	110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,808	11,368	0	185,976	0,096	1,072	0	0	13,52	0	0	0,988
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6
2008	442	КОМПОТ ИЗ яблок и груш	200	0,48	0,18	32,44	133,4	0	1,98	0,1	0	15,98	21,6	27	1,46
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				34,788	22,948	94,34	737,376	0,496	35,952	0,4	5	8,1	98,5	258,4	8,048
Полдник															
2008	464	СДОБА ДОМАШНЯЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
2008	434	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				10,4	8,5	61,5	362,9	0,2	0,8	0	1	209,4	37,2	174,2	1,2
Всего за день:				56,09	43,728	224,84	1595,7	0,9	41,1	0,4	6,6	481,6	198	708,9	14,5

7 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6	0	1,3	7,8	0	0,8	0	0,2	3,6	3,8	11,2	0,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	20,3	84,1	0	2,3	0	0	12,7	3,1	2,9	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,2	21,58	49,17	449,68	0,15	3,1	0,22	3,53	102,74	26,14	213,22	2,52
II Завтрак															
к/к	к/к	кефир	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
2011	10\1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С М. Р	60	0,7	4,0	6,6	64,0	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2008	88	ЩИ ИЗ свежей капусты С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,9	7,8	7,4	122,6	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
2008	137	ГРЕЧА С МАСЛОМ	200	5,76	2,81	17,58	110,32	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	0,23	-	13,8	53,25	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				17,602	21,262	75,188	553,77	0,18	16,268	0,2	1,4	116,594	42,6	131,7	5,38
Полдник															
2008	193	ШАРЛОТКА	120/30	16,9	12,9	42,2	356,4	0	0,3	0,1	0,4	123,0	34,1	203,9	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
2006	133	КОНФЕТА	20	0,08	0	15,2	58	0	0	0	0	00	0	0	0
Итого за прием пищи:				21,18	16,3	76,2	537,7	0,1	1	0,1	0,4	270,4	52,8	310,8	1,1
Всего за день:				56,182	61,842	206,358	1601,15	0,4	22,6	0,5	7	600,9	150,6	849,9	10

8 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
2011	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				15	18	75,7	527,8	0,3	1,2	0,04	0,15	292,2	55,9	342,6	1,6
II Завтрак															
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВ. С Р.М.	60	0,8	5	4,1	64,0	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66,0	1,3
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,0	3,1	12,9	92,9	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1,0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ С/Ф С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				22,9	24,2	85,3	652,9	0,2	28,5	0,9	3,1	141,9	92,7	313,2	6,6
Полдник															
2008	195	МАННИК	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
к/к	к/к	СОК	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6
Итого за прием пищи:				7,5	7,4	78,8	412,5	0,1	1,2	0	0,7	143,5	27,4	131,6	1,8
Всего за день:				45,8	50	248,6	1635,5	0,5	59,6	1,8	4,6	415,7	164,6	667,7	11,8

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	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				12,25	12,65	68,4	437,7	0,11	0,5	0,05	0,3	256,3	39,6	226	1,05
II Завтрак															
2005	216	КЕФИР	180-200	5,6	6,4	8,2	118	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				5,6	6,4	8,2	118	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
2011	35/1	СЕЛЬДЬ С МАСЛОМ	30	3,4	8,8	0,2	94	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
2008	245	КОЛБАСА СПАРНЯК Тефтели	80	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				27,6	32,9	56,3	545,1	0,3	32,4	0,3	3,7	139,1	107,5	378,8	5,8
Полдник															
2004	49	ПУДИНГ СО СГ. МОЛОКОМ	200	17,18	15,04	40,26	365,16	0,12	0,16	0,1	0,9	128,9	22,6	188,8	1,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к		50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				26,38	21,04	85,16	635,06	0,32	0,96	0,1	0,9	307,4	59,2	356,2	2,9
Всего за день:				80,03	79,79	230,06	1879,46	1,1	34,6	0,4	4,9	822,8	220,3	1056	10,02

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
2011	4/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10	5,0	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				11,0	13,3	55,5	382	0,1	1,3	0,04	0,95	135,5	27,6	136,0	1,4
II Завтрак															
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Обед															
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3
2008	306	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,5	20,06	64,42	628,1	0,22	32,3	0,22	6,68	122,28	84,7	292,8	6,94
Полдник															
2008	249	ОЛАДЬИ СДЖЕМОМ	80	14,184	3,696	2,336	98,664	0,064	0,824	0	0	43,464	0	0	0,864
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к		40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				21,384	10,996	51,336	388,764	0,164	1,524	0	0	202,464	26,7	142,9	1,864
Всего за день:				59,8	44,36	194,2	1497,9	0,5	41,8	1,5	8,6	423,8	157,7	557,2	10,5

Среднее значение за период				57,246	58,8708	219,1034	1624,281	0,72	49,904	1,24	6,41	590,1	187,93	772,7	23,266
----------------------------	--	--	--	--------	---------	----------	----------	------	--------	------	------	-------	--------	-------	--------

Примечание. Детям-аллергикам производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.