

Утверждаю
заведующий МКДОУ
Дубовский детский сад «Солнышко»

_____ Тернова О.А.
Приказ от 01.02.2022г. № 22

**Примерное
10-ти дневное меню питания воспитанников
муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения Дубовский детский сад «Солнышко»
Урюпинского муниципального района Волгоградской области**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Каша вязкая ячневая молочная. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с лимоном.	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес». 2. Бутерброд с сыром. 3. Чай.	1. Каша вязкая манная молочная. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с лимоном.	1. Каша пшеничная(жидкая) на молоке. 2. Бутерброд с сыром. 3. Чай.	1. Каша вязкая пшеничная молочная. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с молоком.	1. Каша гречневая молочная. 2. Бутерброд с сыром. 3. Чай с лимоном.	1. Каша вязкая рисовая молочная. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай.	1. Каша вязкая манная молочная. 2. Бутерброд с сыром. 3. Чай с лимоном.	1. Каша вязкая молочная «Дружба». 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с молоком.	1. Суп молочный с макаронными изделиями. 2. Бутерброд с сыром. 3. Чай.
II Завтрак									
Фрукты \ сок \	Фрукты \ сок \	Фрукты \ сок \	Фрукты \ сок \	Фрукты \ сок \	Фрукты \ сок \	Фрукты \сок \	Фрукты \ сок \	Фрукты \ сок \	Фрукты \ сок \
Обед									
1. Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной. 2. Плов из курицы. 3. Овощи натуральные (свежие/соленые). 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.	1. Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы. 2. Биточки рыбные. 3. Капуста тушеная. 4. Овощи натуральные (свежие/соленые). 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб пшеничный . 7. Хлеб ржаной.	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками. 2. Оладьи из печени. 3. Картофельное пюре. 4. Овощи натуральные (свежие/соленые). 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржаной.	1. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной. 2. Жаркое по-домашнему с мясом. 3. Овощи натуральные (свежие/соленые). 4. Компот из свежих фруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.	1. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы. 2. Биточки рубленые куриные. 3. Капуста тушёная. 4. Овощи натуральные (свежие/соленые). 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржаной.	1. Свекольник с мясом и со сметаной. 2. Тефтели из говядины с рисом (ёжики). 3. Овощи натуральные (свежие/соленые). 4. Компот из свежих фруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.	1. Суп уха. 2. Рыба, тушеная с овощами. 3. Каша перловая рассыпчатая. 4. Овощи натуральные (свежие/соленые). 5. Компот из свежих фруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржаной.	1. Суп гречневый с мясом и со сметаной. 2. Капуста тушеная с мясом. 3. Овощи натуральные (свежие/соленые). 4. Компот из сухофруктов . 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.	1. Рассольник Ленинградский, с мясом и со сметаной. 2. Печень тушёная в соусе. 3. Макароны отварные. 4. Овощи натуральные (свежие/соленые). 5. Компот из свежих фруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржаной.	1. Суп картофельный с клецками с мясом птицы. 2. Голубцы ленивые. 3. Овощи натуральные (свежие/соленые). 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.
Полдник									
1. Вареники ленивые. 2. Молоко.	1. Яйцо отварное. 2. Свекла тушёная. 3. Кисель из концентрата. 4. Хлеб ржаной.	1. Пирожок печёный из дрожжевого теста с овощным фаршем. 2. Кофейный напиток.	1. Биточки манные с повидлом. 2. Какао с молоком.	1. Крокеты из моркови с изюмом. 2. Кофейный напиток	1.Блинчики со сгущенным молоком \повидлом \ 2. Какао с молоком.	1. Омлет. 2. Икра кабачковая. 3. Кисель из концентрата. 4. Хлеб ржаной.	1. Винегрет овощной. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб ржаной.	1. Булочка «Домашняя». 2. Молоко.	1. Запеканка из творога с морковью . 2. Какао с молоком.
Калорийность всего за день (ккал):									
1551,21	1308,1	1575,52	1269,58	1423,03	1461,86	1312,44	1481,1	1479,52	1312,09

1 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	Р мг	Fe Мг
Завтрак															
2004	19	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,29	5,73	26,35	174,67	0,09	1,29	0	0	139,28	0	0	0,52
2004	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30\5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0	0,04	0,05	6,6	0	0	0,34
2004	113	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	2	0	0	2,35	0	0	0,09
Итого за прием пищи:				7,63	10,09	53,1	329,67	0,12	3,29	0,04	0,05	148,23	2	3,7	0,95
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ \ сок \	100	0,4	-	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16,0	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	-	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16,0	0	0	2,2
Обед															
2004	5	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117	0,05	9,74	0	0	43,14	0	0	1,09
2004	100	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	18,6	2,10	39,3	433	0,08	0,76	0	0	23,7	0	0	1,96
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ \ СОЛЁНЫЕ)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2004	14	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	25	0	0	0,9
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				28,85	9,21	111,65	835,52	0,33	21,28	0	0	123,54	35,2	101,8	5,42
Полдник															
2005	220	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	105	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,19	0	0	95,3	0	0	0,58
2005	124	МОЛОКО	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0	0	216	0	0	0,2
Итого за прием пищи:				20,05	19,5	23,95	339,15	0,13	2,66	0	0	311,3	0	0	0,78
Всего за день:				56,93	38,8	198,5	1551,21	0,61	37,23	0,04	0,05	599,07	37,2	105,5	9,35

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	Mg Мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2004	57	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ «ГЕРКУЛЕС»	200	4,9	5,5	22,17	165,3	0,12	1,29	0	0	129,52	0	0	0,77
2005	42	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30,6	6,11	4,48	25,7	167,52	0,11	0	0,03	0,07	97,94	10,19	82,75	0,6
2006	8	ЧАЙ	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	6	0	0	12	0	0	0,5
Итого за прием пищи:				23,01	13,08	61,87	385,88	0,2304	7,29	0,03	0,07	239,46	10,29	82,75	1,87
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ (Сок \	100	0,4	-	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16,0	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	-	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16,0	0	0	2,2
Обед															
2004	35	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250/15	6,5	5,2	22,09	150	0,21	6,10	0	0	35,89	0	0	1,3
2008	110	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,42	0	0	44,1	0	0	0,88
2004	59	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	4,57	9,02	102,33	0,05	25,67	0	0	85,72	0	0	1,15
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ))	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2006	14	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	25	0	0	0,9
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				24,03	15,25	121,98	651,85	0,523	42,97	0	0	222,41	35,2	101,8	5,7
Полдник															
2005	46	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40(1шт)	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0	22	0	0	1,0
2004	78	СВЕКЛА ТУШЁНАЯ	60	0,8	1,0	5,8	35,7	0,7	6,4	0,1	3,1	2,3	3,2	3,2	4,6
2004	16	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	18	60	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,39	13,38	64,8	0,04	0	0	0	10,5	6	37,7	0,32
Итого за прием пищи:				7,85	5,99	37,48	223,5	0,77	6,4	0,1	3,1	35,6	9,2	40,9	5,99

Всего за день:	55,29	34,32	231,13	1308,1	1,553	66,66	0,13	3,17	573,47	54,69	225,45	15,76
-----------------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	--------------

3 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	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	189	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	6,1	26,61	179	0,13	1,29	0	0	126	0	0	0,73
2004	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30\5	2,3	4,36	14,62	108	0,03		0,04	0,05	6,6	0	0	0,34
2004	27	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	2	0	0	2,35	0	0	0,09
Итого за прием пищи:				7,54	10,46	53,36	334	0,16	3,29	0,04	0,05	134,95	0	0	1,16
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ \сок \	100	0,4	-	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	-	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Обед															
2004	32	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	215/35	6,5	5,3	14,52	191	0,14	10,52	0	0	31,07	0	0	1,6
1982	672	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	19,4	9,3	7,8	192	0,32	33	9,23	0	18,62	20,83	330,33	7,15
2004	8	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	17,95	0	0	46,18	0	0	1,06
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЙ\СОЛЕННЫЕ)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2006	14	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	25	0	0	0,9
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				35,68	21,29	102,95	810,52	0,803	72,25	9,23	0	152,57	56,03	432,13	12,14
Полдник															
2004	33	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ	70	4,51	5,04	28,47	189	0,08	21,6	0	0	30,76	0	0	0,52
2006	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	5,8	0	0	96	0	0	0,2
Итого за прием пищи:				9,31	9,84	53,39	348,56	0,22	27,4	0	0	126,76	0	0	0,72
Всего за день:				54,37	42,97	220,49	1575,52	1,413	117,61	9,27	0,05	437,88	44,03	432,13	16,22

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	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2011	221	КАША ПШПНЕЧНАЯ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ	200	8,91	7,89	9,21	144	0,03	0,12	0	0	57,5	0	0	0,35
2004	10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30\6	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0	0	240	0	0	0,2
2006	8	ЧАЙ	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	6	0	0	12	0	0	0,5
Итого за прием пищи:				26,71	15,99	32,81	305,06	0,1104	8,18	0	0	309,5	0	0	0,42
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ \СОК \	100	0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Обед															
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,9	7,8	7,4	122,6	0	8,6	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2006	68	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	9,2	0	0	40	0	0	3,5
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ \СОЛЕННЫЕ)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2004	41	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	15,893	60	0,013	6,6	0	0	6,64	0	0	0,92
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				30,5	26,31	81,543	693,96	0,373	34,9	0,2	0,3	138,24	58,5	171,3	7,19
Полдник															
2013	144	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100\10	3,73	3,73	26,4	153,33	0,03	0,36	12,27	0,61	29,76	8,56	43,57	0,54
2013	508	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,08	2,34	0	0	220	0	0	0,8
Итого за прием пищи:				7,45	7,37	42,38	263,69	0,11	2,7	12,27	0,61	249,76	8,56	43,57	1,34
Всего за день:				65,06	49,67	166,53	1269,58	0,623	55,78	12,47	0,91	713,5	67,06	214,87	11,15

5 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	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2004	34	КАША ВЯЗКАЯ ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	6,1	26,61	179	0,13	1,29	0	0	126	0	0	0,73
2005	14	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30\5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0	0	0	6,6	0	0	0,34
2006	10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,66	0	0	128	0	0	0,6
Итого за прием пищи:				10,62	13,68	59,93	400,06	0,18	1,95	0	0	260,6	0	0	1,67
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ \ сок \	100	0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Обед															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	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
2004	130312	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	80	2,25	2,79	23,74	124,56	0	1	0	0	0	0	0	0
2008	110	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,42	0	0	44,1	0	0	0,88
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ \ СОЛЕННЫЕ)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2006	14	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	25	0	0	0,9
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				21,93	13,37	132,81	662,27	0,363	16,5	0,2	0,5	131,3	55,5	167,8	3,25
Полдник															
2000	120233	КРОКЕТЫ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	3,26	4,85	24,05	154,27	0	4,75	0	0	0	0	0	0
2006	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	5,8	0	0	96			0,2
Итого за прием пищи				8,06	9,65	48,97	313,83	0,14	10,55	0	0	96	0	0	0,2
Всего за день				40,61	36,7	251,51	1423,03	0,713	39	0,2	0,5	503,9	55,5	167,8	7,32

6 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	P мг	Fe мг
Завтрак															
2006	102	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	,6,97	10,4	25	222,4	0,1	0,9	0	0	184	0	0	1,5
2005	42	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30\6	6,11	4,48	25,7	167,52	0,11	0	0,03	0,07	97,94	10,19	82,75	0,6
2004	27	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	2	0	0	2,35	0	0	0,09
Итого за прием пищи:				13,12	14,88	62,83	436,92	0,21	2,9	0,03	0,07	284,29	10,19	82,75	2,19
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ \ СОК \	100	0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Обед															
2004	53	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6	4,22	6,5	13,77	145	0,09	9,95	0,2	0,3	47,51	23,3	69,5	1,64
2013	395	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ(ЁЖИКИ)	150	17,57	10,77	20,61	249,95	0,096	3,536	0	0	13,52	0	0	0,988
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ\ СОЛЕННЫЕ)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2004	41	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	15,893	60	0,013	6,6	0	0	6,64	0	0	0,92
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				28,37	18,55	88,473	643,71	0,4	30,59	0,2	0,3	99,37	58,5	171,3	5,02
Полдник															
2008	402	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ/ ПОВИДЛОМ\	80/10	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
2013	508	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,08	2,34	0	0	220	3,9	4,7	0,8
Итого за прием пищи:				8,72	7,64	58,28	334,36	0,18	2,34	0	1	231,2	11	44	1,2
Всего за день:				50,62	41,07	219,38	1461,86	0,82	45,8	0,23	1,37	630,86	79,69	257,2	8,762

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		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2005	37	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,17	5,6	24,08	161,33	0,05	1,29	0,04	0,05	120,8	0	0	0,27
2005	14	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30\5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0	0	0	6,6	0	0	0,34
2006	8	ЧАЙ	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	6	0	0	12	0	0	0,5
Итого за прием пищи:				18,47	13,06	52,7	322,39	0,08	7,29	0,04	0,05	139,4	0	0	1,11
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ \ СОК \	100	0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Обед															
2004	50	СУП - УХА	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,14	12,05	0,2	0,3	26,62	23,3	69,5	1,2
2004	44	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	7,66	3,97	34,65	81	0,06	3,17	5,6	1,2	30,09	15,3	231,8	0,62
2004	338	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150\5	4,2	4,4	26,9	167	0,05	0,86	0	0	28,56	0	0	1,34
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ \СОЛЕННЫЕ)	60	0,66	0,12	2,28	13,12	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2004	41	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	15,893	60	0,013	6,6	0	0	6,64	0	0	0,92
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				23,74	16,15	140,94	646,98	0,463	33,18	5,8	1,5	123,61	73,8	403,1	5,55
Полдник															
2006	76	ОМЛЕТ	80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,13	0	0	80	0	0	1,1
2006	88	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,02	0	0	5	0	0	0,4
2004	16	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	18	60	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,39	13,38	64,8	0,05	0	0	0	10,5	0	0	1,57
Итого за прием пищи:				9,37	12,98	38,56	296,2	0,09	4,15	0	0	95,98	22,6	188,8	3,7
Всего за день:				51,98	42,19	242	1312,44	0,66	54,62	5,84	1,55	374,99	96,4	591,9	12,56

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		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2004	26	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,81	5,6	23,33	161,33	0,05	1,29	0	0	123,19	0	0	0,27
2005	42	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30\6	6,11	4,48	25,7	167,52	0,11	0	0,03	0,07	97,94	10,19	82,75	0,6
2004	27	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	2	0	0	2,35	0	0	0,09
Итого за прием пищи:				10,96	10,08	61,16	335,85	0,16	3,29	0,03	0,07	223,48	10,19	82,75	0,96
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ\ СОК /	100	0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Обед															
2005	15	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,15	6,04	19,67	144	0,15	7,87	0,2	0,5	26,50	20,3	66,0	1,21
2004	53	КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МЯСОМ	200	10	8,2	10,8	280	0,08	21	0	0	104,22	0	0	1
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ \СОЛЕННЫЕ)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2006	14	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	25	0	0	0,9
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				20,88	15,69	93,04	709,52	0,433	39,65	0,2	0,5	187,42	55,5	167,8	4,58
Полдник															
2013	82	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	6,33	9,51	24,31	207,36	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
2006	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	5,8	0	0	96	0	0	0,2
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,39	13,38	64,8	0,05	0	0	0	10,5	0	0	1,57
Итого за прием пищи:				10,55	9,09	67,2	388,86	0,19	6,5	0	0,7	146	10,6	48,7	1,66
Всего за день:				42,39	34,86	231,2	1481,1	0,813	59,44	0,23	1,27	572,9	76,29	299,25	9,40

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															
2004	12	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	200	4,92	5,88	26,39	177,33	0,08	1,29	0	0	123,1	0	0	0,49
2005	14	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30\5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0	0	0	6,6	0	0	0,34
2006	12	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,66	0	0	128	0	0	0,6
Итого за прием пищи:				10,34	13,46	59,71	398,39	0,13	1,95	0	0	257,7	0	0	1,43
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ \СОК \	100	0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Обед															
2004	20	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10\6	4,1	7,16	20,93	145	0,11	8,2	0	0	29,69	0		1,07
2004	07017	ПЕЧЕНЬ ТУШЁНАЯ В СОУСЕ	100	12,85	6,02	7,14	135,84	0,18	7,71	5,01	0,89	19,22	0	6,16	0,8
2006	46	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0	0	0	7	0	0	0,8
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ \СОЛЕННЫЕ)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2004	41	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	15,89	60	0,013	6,6	0	0	6,64	0	0	0,92
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				26,83	22,57	113,45	759,36	0,563	33,01	5,01	0,89	94,25	35,2	107,96	5,06
Полдник															
2004	56	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,27	0	0	30,75	0	0	0,44
2005	124	МОЛОКО	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0	0	216	0	0	0,2
Итого за прием пищи:				10,27	14,13	42,16	274,9	0,16	2,61	0	0	246,75	0	0	0,46
Всего за день:				47,84	50,16	225,12	1479,52	0,883	47,57	5,01	0,89	614,7	35,2	107,96	9,15

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	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2004	39	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКОРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,3	3,8	17,49	114	0,05	0,64	0	0	123,2	0	0	0,31
2005	42	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30\6	6,11	4,48	25,7	167,52	0,11	0	0,03	0,07	97,94	10,19	82,75	0,6
2006	8	ЧАЙ	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	6	0	0	12	0	0	0,5
Итого за прием пищи:				21,41	11,38	57,19	334,58	0,16	6,64	0,03	0,07	233,14	10,19	82,75	1,41
II Завтрак															
2010	12	ФРУКТЫ \СОК \	100	0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0	9,8	46,87	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
Обед															
2004	43	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250\15	5,2	7,1	19,09	130,2	0,15	5,35	0	0	29,7	0	0	1,37
2004	54	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,81	18,19	13,46	170,64	0,06	18,68	0	0	69,8	0	0	1,28
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ\ СОЛЕННЫЕ)	60	0,66	0,12	2,28	13,12	0	10,5	0	0	8,4	12	0	0,54
2006	14	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	25	0	0	0,9
2011	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,48	18,08	89,16	0,13	0	0	0	9,3	13,2	34,6	0,62
2011	7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,52	17,84	86,4	0,07	0	0	0	14	10	67,2	0,31
Итого за прием пищи:				27,74	26,42	95,12	586,28	0,413	34,81	0	0	156,2	35,2	101,8	5,02
Полдник															
2006	229	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	11,66	10,29	23,78	234	0,06	0,71	0	0	113,6	0	0	0,69
2013	508	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,08	2,34	0	0	220	0	0	0,8
Итого за прием пищи:				15,38	13,93	39,76	344,36	0,14	3,05	0	0	333,6	0	0	1,49
Всего за день:				64,93	51,73	201,87	1312,09	0,743	54,5	0,03	0,07	738,94	45,39	184,55	10,12

Примечание: Детям-аллергикам необходимо 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.