

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ детский сад №88
Т.Г.Крылова



№ 01 " 01 " сентября 2015 г.

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей
Ясельной группы, посещающих с 12 часовым пребыванием
МБДОУ детский сад №88 комбинированного вида города Твери,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
с 01 марта по 31 августа

1 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	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
рожки отварные с сыром и маслом сливочным	110	10,37	7,01	35,36	237,10	0,10	0,25	68,65	3,08	216,05	29,50	4,55	1,09
чай сладкий	150	0,12	0,03	10,00	40,75	0,00	0,06	0,30	0,00	3,27	2,64	4	0,52
бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,78	5,58	25,74	168,40	0,06	0,00	32,65	0,90	10,10	6,50	45	0,61
всего за прием пищи		14,26	12,62	71,10	446,25	0,16	0,31	101,60	3,98	229,42	38,64	2,94	2,22
сок		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	10	1,40
всего за прием пищи		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	10	1,40
салат из вареной свеклы		3,63	3,92	22,22	139,98	11	72	258,35	1,16	24,90	35,10	93	1,26
пицца со сметаной	150	12,89	15,95	23,34	288,96	20	58	288,95	1,38	27,66	48,80	2,53	2,85
жирное по-домашнему с мясом	150	0,77	3,05	4,50	48,43	01	0	1,02	1,37	18,91	11,24	03	0,72
хлеб ржаной	40	3,85	0,70	18,85	100,50	10	0	0,25	1,15	16,50	28,50	00	2,25
кисель	150	0,31	0,01	18,24	75,32	00	8	0,42	0,14	15,84	4,20	78	0,87
всего за прием пищи		21,44	23,63	87,14	653,19	43	58	3,99	1	3,80	7,85	1,27	7,95
печенье	30	3,77	1,47	30,17	147,94	6	0,19	0,56	0,87	10,28	6,92	33,05	0,70
кефир	130	4,87	4,20	16,70	128,94	7	1,18	36,96	0,00	201,90	23,52	151,20	0,20
всего за прием пищи		8,64	5,67	46,87	276,88	2	1,37	37,52	0,87	212,18	30,44	184,25	0,89
рыбная котлета	60	24,72	16,50	38,99	407,62	0,13	0,96	127,88	0,92	220,00	35,50	306,64	1,36
отварной рис	100	1,36	1,51	2,01	27,00	0,06	0,38	5,50	0,12	52,20	4,80	40,60	0,04
какао	150	5,00	4,09	17,83	129,15	0,06	2,08	35,20	0,00	194,70	22,40	150,00	0,34
булка	30												
		31,08	22,09	58,82	563,77	0,25	3,42	168,58	1,04	466,90	62,70	497,24	1,73
соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	1,32	4,50	0,17
всего за прием пищи		75,92	64,11	274,04	1986,09	0,97	78,68	856,69	11,19	1041,39	264,95	1317,2	1

1 день

2 день

	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													
	150	6,39	7,89	25,33	198,75	0,12	1,82	63,45	0,41	176,75	31,60	179,15	1,05
	150	5,00	4,09	17,83	129,15	0,06	2,08	35,20	0,00	194,70	22,40	150,00	0,34
	30/5	6,12	7,96	26,06	200,40	0,06	0,25	68,65	0,93	100,55	11,00	82,05	0,69
		17,50	19,93	69,21	528,30	0,24	4,15	167,30	1,34	472,00	65,00	411,20	2,07
2-й завтрак***													
	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
обед													
	150	9,86	4,36	24,58	177,36	0,35	12,36	152,57	1,30	39,84	44,73	125,13	2,88
	50	11,95	14,02	9,35	211,54	0,06	1,52	22,17	1,87	24,07	17,11	132,05	1,85
	100	3,22	9,41	11,80	146,46	0,06	56,53	300,02	1,70	67,46	27,87	60,54	1,06
	40	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
	160	0,12	0,12	12,92	96,48	0,01	3,00	1,50	0,06	5,10	2,70	3,30	0,69
		28,99	28,61	77,50	732,35	0,58	73,41	476,51	6,08	152,96	120,91	418,01	8,72
полдник													
	100	2,63	3,43	26,04	145,95	0,03	0,00	3,85	1,23	10,15	7,00	31,50	0,74
	40	0,53	0,12	4,78	25,37	0,02	35,40	4,72	0,12	20,06	7,67	13,57	0,18
	160	4,87	4,20	16,70	128,94	0,07	1,18	36,96	0,00	201,90	23,52	151,20	0,20
		8,03	7,75	47,52	300,26	0,12	36,58	45,53	1,34	232,11	38,19	196,27	1,11
ужин													
	00/15	22,21	15,24	23,43	324,03	0,09	0,83	122,27	0,62	204,91	31,44	281,95	0,93
	180	0,12	0,03	10,00	52,58	0,00	0,06	0,30	0,00	3,27	2,64	4,94	0,52
		22,33	19,87	33,71	439,61	0,11	0,89	226,57	0,86	230,18	38,88	363,70	2,45
	У	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	1,32	4,50	0,17
		82,48	76,26	238,05	2046,52	1,06	117,02	915,91	9,72	1116,33	268,30	1400,68	15,93

3 день

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													
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,96	8,45	28,38	218,45	0,16	1,82	64,20	0,13	175,50	40,35	185,20	0,84
кафе с молоком	150	4,93	4,18	17,78	129,77	0,07	2,08	35,24	0,00	193,84	27,50	151,86	0,45
бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,78	5,58	25,74	168,40	0,06	0,00	32,65	0,90	10,10	6,50	33,45	0,61
итого за прием пищи		15,67	18,21	71,90	516,62	0,28	3,90	132,09	1,03	379,44	74,35	370,51	1,90
2-й завтрак***													
сок		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
итого за прием пищи		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
обед													
суп овощной с курами	150	4,03	4,95	12,73	112,10	0,11	25,10	210,68	1,66	29,11	27,21	78,38	1,08
Печень по-страгоновски	70	13,77	15,99	34,32	336,46	0,25	3,14	310,35	1,55	35,42	109,07		
Отварная гречка	100											247,52	4,45
хлеб ржаной	40	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
компот из сухофруктов	150	0,44	0,06	19,88	201,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,30	6,30	19,35	0,48
итого за прием пищи		22,09	21,70	85,78	750,06	0,49	28,24	521,28	4,36	93,33	171,08	442,25	8,25
полдник													
слоенка	60	0,91	1,07	25,12	115,05	0,01	0,00	0,98	0,23	5,20	3,25	11,70	0,49
яблоко	100	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	5,50	0,22	17,60	9,90	12,10	2,42
кефир	130	4,87	4,20	16,70	128,94	0,07	1,18	36,96	0,00	201,90	23,52	151,20	0,20
итого за прием пищи		6,22	5,71	52,60	295,69	0,11	12,18	43,44	0,45	224,70	36,67	175,00	3,11
ужин													
овощное рагу со сметаной	150	5,85	4,04	9,28	97,61	0,07	4,24	309,84	1,24	32,65	26,21	97,69	0,63
хлеб пшеничный	30	3,23	1,25	22,10	112,66	0,05	0,00	0,00	0,73	8,17	5,59	27,95	0,52
чай сладкий с лимоном	150	0,24	0,04	10,39	52,58	0,01	5,26	0,56	0,03	8,47	4,20	7,80	0,60
итого за прием пищи		13,82	12,83	75,35	483,02	0,29	31,70	362,71	2,69	66,99	65,43	221,45	1,74
соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	1,32	4,50	0,17
итого за день		58,29	58,55	295,72	2091,38	1,18	78,01	1059,51	8,63	771,45	351,53	1216,20	16,41

4 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	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															
	каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,15	7,83	25,87	236,12	0,08	1,82	63,45	0,35	172,75	23,20	143,95	0,37	
	кофейный напиток сладкий с молоком	150	5,00	4,09	17,83	129,15	0,06	2,08	35,20	0,00	194,70	22,40	150,00	0,34	
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	6,12	7,96	26,06	200,40	0,06	0,25	68,65	0,93	100,55	11,00	82,05	0,69	
итого за прием пищи			17,26	19,87	69,75	565,67	0,21	4,15	167,30	1,28	468,00	56,60	376,00	1,39	
2-й завтрак***															
	сок		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40	
итого за прием пищи			0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40	
обед															
	борщ с мясом и сметаной	150	4,61	5,01	15,64	127,20	0,11	39,91	217,03	1,28	54,76	34,86	91,34	1,49	
	Мясные биточки	50	13,16	15,93	39,64	354,93	0,10	3,39	93,52	1,53	34,20	38,49	192,48	2,12	
	Картофельное пюре	100													
	хлеб ржаной	40	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	12,92	96,48	0,01	3,00	1,50	0,06	5,10	2,70	3,30	0,69	
итого за прием пищи			22,50	23,81	91,55	718,55	0,32	51,41	313,32	4,95	129,47	115,79	406,09	7,30	
полдник															
	пряник	30	0,91	1,07	25,12	115,05	0,01	0,00	0,98	0,23	5,20	3,25	11,70	0,49	
	банан	100	0,53	0,12	4,78	47,30	0,02	35,40	4,72	0,12	20,06	7,67	13,57	0,18	
	кефир		0,00	0,00	11,03	43,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,03	
итого за прием пищи			1,44	1,19	40,93	206,20	0,03	35,40	5,70	0,35	25,57	10,92	25,27	0,70	
ужин															
	рыбное суфле с овощами	70	11,09	14,42	8,76	209,78	0,09	1,30	217,18	0,50	154,62	22,00	210,64	1,67	
	тушеная капуста	100													
	хлеб пшеничный	30	3,23	1,25	22,10	112,66	0,05	0,00	0,00	0,73	8,17	5,59	27,95	0,52	
	чай сладкий	150	0,12	0,03	10,00	52,58	0,00	0,06	0,30	0,00	3,27	2,64	4,94	0,52	
итого за прием пищи			11,12	15,70	40,86	418,14	0,14	1,36	217,48	1,23	166,06	30,23	243,53	2,71	
	соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	1,32	4,50	0,17	
итого за день			52,82	60,67	253,19	1954,56	0,71	94,32	703,80	7,90	796,10	217,54	1057,89	13,50	

5 день

№ хронологической карты	Прием пищи, наименование блюд	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														
	каша манная молочная с маслом сливочным	150	7,78	9,49	30,29	238,55	0,19	1,82	63,45	0,53	184,35	58,30	225,35	1,25
	какао с молоком	150	4,93	4,18	17,78	129,77	0,07	2,08	35,24	0,00	193,84	27,50	151,86	0,45
	бутерброд с маслом с сыром	30/5	6,12	7,96	26,06	200,40	0,06	0,25	68,65	0,93	100,55	11,00	82,05	0,69
	итого за прием пищи		18,82	21,63	74,13	568,72	0,31	4,15	167,34	1,46	478,74	96,80	459,26	2,39
2-й завтрак***														
	сок		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
	итого за прием пищи		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
обед														
	Суп куриный с вермишелью и яйцом	150	8,86	7,58	31,78	231,13	0,15	12,75	213,57	2,17	31,11	26,23	124,26	1,79
	куриные биточки	50	13,02	14,93	23,11	279,49	0,08	31,06	34,60	1,34	44,24	37,09	168,60	2,22
	картофельное пюре	100	1,74	2,02	5,70	48,34	0,03	1,55	22,66	0,12	44,44	6,97	37,88	0,13
	хлеб ржаной	40	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
	Напиток из сока	150	0,31	0,01	18,24	107,44	0,00	0,28	0,42	0,14	15,84	4,20	10,78	0,87
	итого за прием пищи		27,78	25,24	97,68	766,90	0,36	45,64	271,50	4,93	152,13	102,99	438,52	7,26
полдник														
	гренка	20	3,23	1,25	22,10	112,66	0,05	0,00	0,00	0,73	8,17	5,59	27,95	0,52
	ряженка	130	6,38	5,50	9,24	118,80	0,04	0,66	48,40	0,00	272,80	30,80	202,40	0,22
	итого за прием пищи		10,05	7,19	42,12	283,16	0,12	11,66	53,90	0,95	298,57	46,29	242,45	3,16
ужин														
	Творожный пудинг с молочным соусом	100/15	7,18	4,42	9,37	106,07	0,07	2,05	33,77	1,35	23,11	15,06	105,55	0,81
	чай сладкий	150	0,12	0,03	10,00	40,75	0,00	0,06	0,30	0,00	3,27	2,64	4,94	0,52
	итого за прием пищи		13,65	13,07	61,07	417,24	0,26	24,70	92,97	2,27	82,55	53,02	231,25	2,90
	соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	1,32	4,50	0,17
	итого за день		70,79	67,22	285,10	2082,03	1,06	88,15	585,70	9,70	1041,07	304,42	1382,98	17,28

6 день

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														
	рожки отварные с сыром	110	3,47	4,64	44,93	233,61	0,06	0,00	32,65	0,23	12,35	26,70	81,35	0,78
	чай сладкий	150	0,12	0,03	10,00	52,58	0,00	0,06	0,30	0,00	3,27	2,64	4,94	0,52
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	6,12	7,96	26,06	200,40	0,06	0,25	68,65	0,93	100,55	11,00	82,05	0,69
итого за прием пищи			11,68	14,91	89,98	551,27	0,14	0,31	101,60	1,16	116,17	40,34	168,34	1,99
2-й завтрак***														
	сок		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
итого за прием пищи			0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
обед														
	суп крестьянский со сметаной	150	2,16	3,84	10,52	85,62	0,08	12,44	254,63	1,48	15,98	19,41	56,69	0,80
	голубцы ленивые с мясом и сметаной	150	12,89	15,95	23,34	288,96	0,20	28,58	288,95	1,38	27,66	48,80	192,53	2,85
	хлеб ржаной	40	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
	кисель	150	0,31	0,01	18,24	107,44	0,00	0,28	0,42	0,14	15,84	4,20	10,78	0,87
итого за прием пищи			21,09	23,65	78,07	640,29	0,45	78,22	1026,23	5,51	117,32	124,93	403,63	7,03
полдник														
	печенье	30	3,77	1,47	30,17	147,94	0,06	0,19	0,56	0,87	10,28	6,92	33,05	0,70
	кефир	130	4,87	4,20	16,70	128,94	0,07	1,18	36,96	0,00	201,90	23,52	151,20	0,20
итого за прием пищи			4,87	4,20	16,70	128,94	0,07	1,18	36,96	0,00	201,90	23,52	151,20	0,20
ужин														
	рыба тушеная в томате с овощами	70	22,23	15,24	23,43	324,03	0,09	0,83	122,27	0,62	204,91	31,44	281,95	0,93
	картофельное пюре	100	1,36	1,51	2,01	27,00	0,06	0,38	5,50	0,12	52,20	4,80	40,60	0,04
	какао с молоком	150	4,93	4,18	17,78	129,77	0,07	2,08	35,24	0,00	193,84	27,50	151,86	0,45
	булка	30												
итого за прием пищи			28,52	20,93	43,22	480,80	0,22	3,29	163,01	0,74	450,95	63,74	474,41	1,42
	соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	1,32	4,50	0,17
итого за день			52,71	57,63	291,75	1949,61	0,90	94,59	1277,88	10,01	735,39	250,49	1017,95	15,14

7 день

№ 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														
	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150	8,01	8,60	39,48	268,40	0,17	1,82	64,20	0,19	176,70	47,85	207,70	0,99
	кофейный напиток сладкий с молоком	150	5,00	4,09	17,83	145,34	0,06	2,08	35,20	0,00	194,70	22,40	150,00	0,34
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	6,115	7,96	26,055	200,404	0,0577	0,252	68,65	0,927	100,55	11	82,05	0,691
итого за прием пищи			19,13	20,65	83,36	614,14	0,29	4,15	168,05	1,11	471,95	81,25	439,75	2,02
2-й завтрак														
	сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
итого за прием пищи			0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
обед														
	свекольник со сметаной и мясом	150	3,64	4,93	11,79	106,33	0,11	14,60	257,97	1,65	18,43	24,35	72,39	0,95
	бефстроганов из вареного мяса	50	9,27	12,12	1,60	152,68	0,07	1,52	19,54	1,58	19,31	13,28	105,87	1,44
	картофельное пюре	100	3,18	9,41	11,62	145,55	0,06	56,31	300,02	1,69	66,77	27,56	59,25	1,00
	хлеб ржаной	40	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
	компот из сухофруктов	150	0,44	0,06	19,88	201,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,30	6,30	19,35	0,48
итого за прием пищи			20,38	27,21	63,73	706,06	0,36	72,43	577,78	6,07	133,31	99,99	353,86	6,12
полдник														
	печенье	30	2,63	3,43	26,04	145,95	0,03	0,00	3,85	1,23	10,15	7,00	31,50	0,74
	яблоко	100	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	5,50	0,22	17,60	9,90	12,10	2,42
	ряженка	130	6,38	5,50	9,24	18,80	0,04	0,66	48,40	0,00	272,80	30,80	202,40	0,22
итого за прием пищи			9,45	9,37	46,06	216,45	0,11	11,66	57,75	1,45	300,55	47,70	246,00	3,38
ужин														
	сырники	100	7,62	5,26	2,98	90,06	0,06	1,04	52,17	1,19	86,11	17,78	134,75	0,58
	с джемом	15	3,13	7,38	19,59	157,77	0,15	22,59	58,91	0,19	48,00	29,73	92,81	1,04
	чай сладкий	150	0,12	0,03	10,00	52,58	0,00	0,06	0,30	0,00	3,27	2,64	4,94	0,52
	хлеб пшеничный	30	3,23	1,25	22,10	112,66	0,05	0,00	0,00	0,73	8,17	5,59	27,95	0,52
итого за прием пищи			14,92	18,46	59,23	478,07	0,26	28,19	112,39	3,04	165,40	66,98	282,42	3,41
	соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	1,32	4,50	0,17
итого за день			64,38	75,79	262,48	2060,72	1,03	118,42	915,97	11,77	1100,29	301,24	1333,53	16,50

8 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	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														
	каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	8,50	8,78	31,74	240,75	0,21	1,82	64,15	0,33	175,75	89,60	231,25	2,51
	кофе с молоком	150	4,93	4,18	17,78	129,77	0,07	2,08	35,24	0,00	193,84	27,50	151,86	0,45
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,78	5,58	25,74	168,40	0,06	0,00	32,65	0,90	10,10	6,50	33,45	0,61
итого за прием пищи			17,21	18,54	75,26	538,92	0,34	3,90	129,04	1,23	379,69	123,60	416,56	3,57
2-й завтрак***														
	сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
итого за прием пищи			0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
обед														
	суп куриный с клецками	150	4,24	6,44	13,34	129,40	0,10	36,54	260,26	1,69	48,72	29,55	82,55	1,15
	тефтели куриные с рисом	130	13,35	14,10	9,18	216,84	0,06	1,66	36,40	1,86	79,72	19,37	160,44	1,88
	соус	30	3,13	7,38	19,59	157,77	0,15	22,59	58,91	0,19	48,00	29,73	92,81	1,04
	хлеб ржаной	40	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
	компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	18,24	107,44	0,00	0,28	0,42	0,14	15,84	4,20	10,78	0,87
итого за прием пищи			26,63	31,73	84,62	711,95	0,45	98,27	838,64	6,53	253,66	133,27	481,64	7,84
полдник														
	пряник	30	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,34	32,26	4,35	79,38	27,00	165,59	1,22
	банан	100	0,69	0,23	9,66	44,16	0,02	4,60	9,20	0,18	3,68	19,32	12,88	0,28
	кефир	130	4,87	4,20	16,70	128,94	0,07	1,18	36,96	0,00	201,90	23,52	151,20	0,20
итого за прием пищи			5,56	4,43	26,36	454,64	0,09	5,78	46,16	0,18	205,58	42,84	164,08	0,47
ужин														
	салат свекольный	50	20,00	18,48	33,46	380,00	0,24	0,52	32,26	4,35	37,76	27,00	165,59	1,82
	омлет	80	13,35	14,10	9,18	216,84	0,06	1,66	36,40	1,86	79,72	19,37	160,44	
	чай сладкий	150	0,24	0,04	10,39	52,58	0,01	5,26	0,56	0,03	8,47	4,20	7,80	0,60
	хлеб пшеничный	30	3,23	1,25	22,10	112,66	0,05	0,00	0,00	0,73	8,17			
итого за прием пищи			20,24	18,52	43,85	432,58	0,25	5,78	32,82	4,37	46,23	31,20	173,40	2,42
	соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	1,32	4,50	0,17
всего за день			67,82	67,35	298,28	2184,09	0,96	115,99	1060,40	12,99	1026,98	294,10	1267,03	13,93

9 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	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														
	каша манная молочная с маслом сливочным	150	6,19	7,93	33,95	232,85	0,08	1,82	63,45	0,17	171,15	34,60	171,95	0,47
	кофейный напиток сладкий с молоком	150	5,00	4,09	17,83	129,15	0,06	2,08	35,20	0,00	194,70	22,40	150,00	0,34
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,78	5,58	25,74	168,40	0,06	0,00	32,65	0,90	10,10	6,50	33,45	0,61
итого за прием пищи			8,78	9,66	43,57	530,40	0,12	2,08	67,85	0,90	204,80	28,90	183,45	0,95
2-й завтрак														
	сок		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
итого за прием пищи			0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
обед														
	Щи с мясом и сметаной	150	3,06	3,46	26,54	149,36	0,10	13,52	199,55	1,55	19,72	29,53	78,30	0,94
	мясные биточки	50	12,57	17,61	28,53	323,28	0,24	34,52	266,66	1,84	32,59	53,50	205,22	3,02
	сложный гарнир	50/50	1,74	2,02	5,70	48,34	0,03	1,55	22,66	0,12	44,44	6,97	37,88	0,13
	хлеб ржаной	40	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00	0,25	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
	компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	12,92	96,48	0,01	3,00	1,50	0,06	5,10	2,70	3,30	0,69
итого за прием пищи			21,33	23,90	92,53	717,95	0,47	52,59	490,62	4,73	118,35	121,19	421,70	7,03
полдник														
	вафли	25	0,91	1,07	25,12	123,90	0,01	0,00	0,98	0,23	5,20	3,25	11,70	0,49
	апельсин	100	0,53	0,12	4,78	25,37	0,02	35,40	4,72	0,12	20,06	7,67	13,57	0,18
	кефир	130	4,87	4,20	16,70	128,94	0,07	1,18	36,96	0,00	201,90	23,52	151,20	0,20
итого за прием пищи			6,31	5,39	46,60	278,21	0,10	36,58	42,66	0,35	227,16	34,44	176,47	0,86
ужин														
	салат свекольный	50	1,74	2,02	5,70	48,34	0,03	1,55	22,66	0,12	44,44	6,97	37,88	0,13
	рис отварной	100	4,06	3,40	22,85	146,56	0,14	44,71	973,89	1,73	70,22	53,84	111,54	1,97
	Рыбная котлета	60												
	хлеб пшеничный	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	5,20	26,00	0,48
	чай сладкий	150	0,12	0,03	10,00	52,58	0,00	0,06	0,30	0,00	3,27	2,64	4,94	0,52
итого за прием пищи			16,31	5,63	53,42	412,07	0,18	44,77	974,19	2,41	81,09	61,68	142,48	2,97
	соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	1,32	4,50	0,17
итого за день			53,23	44,69	246,22	1984,63	0,89	138,01	1575,32	8,49	660,48	251,53	935,60	13,39

10 день

№ 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															
	каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	1,00				188,00			0,36
	какао сладкое с молоком	150	4,93	4,18	17,78	129,77	0,07	2,08	35,24	0,00		193,84	27,50	151,86	0,45
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	6,12	7,96	26,06	200,40	0,06	0,25	68,65	0,93		100,55	11,00	82,05	0,69
итого за прием пищи			16,90	17,95	63,83	485,17	0,20	3,33	103,89	0,93		482,39	38,50	233,91	1,51
обед															
	суп картофельный с курой	150	3,71	5,09	13,03	126,00	0,09	15,50	310,94	1,25		34,01	28,28	77,77	1,28
	капуста тушеная	100	10,00	8,20	10,80	280,00	1,08	21,00	300,02	1,70		104,20	27,87	60,54	1,00
	куриная котлета	50	4,93	4,18	17,78	129,77	0,07	2,08	35,24	0,00		193,84	27,50	151,86	0,45
	хлеб ржаной	40	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00	0,25	1,15		16,50	28,50	97,00	2,25
	напиток из сока	150	0,31	0,01	18,24	107,44	0,00	0,28	0,42	0,14		15,84	4,20	10,78	0,87
итого за прием пищи			17,86	14,01	60,92	613,94	1,27	36,78	611,63	4,24		170,55	88,86	246,09	5,40
полдник															
	ватрушка с творогом	90	1,56	0,91	25,25	149,20	0,03	0,00	0,00	0,00		2,93	0,00	13,33	0,20
	ряженка	130	0,00	0,00	11,03	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,32	0,00	0,00	0,03
итого за прием пищи			2,00	1,35	47,06	280,90	0,06	11,00	5,50	0,20		20,84	9,90	25,43	2,65
ужин															
	сельдь порционная	30	21,06	15,01	16,13	395,00	0,07	0,76	121,17	0,47		196,91	28,94	268,95	0,83
	винегрет	150	1,36	1,51	2,01	27,00	0,06	0,38	5,50	0,12		52,20	4,80	40,60	0,04
	чай сладкий	150	0,24	0,04	10,39	52,58	0,01	5,26	0,56	0,03		8,47	4,20	7,80	0,06
	булка	30	6,12	7,96	26,06	200,40	0,06	0,25	68,65	0,93		100,55	11,00	82,05	0,69
итого за прием пищи			22,65	16,57	28,53	474,58	0,14	6,40	127,23	0,63		257,58	37,94	317,36	1,47
	соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		22,08	1,32	4,50	0,17
итого за день			59,91	49,97	210,44	1900,59	1,68	59,51	848,25	6,10		938,35	179,20	829,78	12,42

Прошито
Пронумеровано
Скреплено печатью

10 листов

Заведующий *Т. Г. Крылова* Т. Г. Крылова

