

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ детский сад «Солнышко»
(должность, наименование учреждения)



Т.А. Шабалова
(подпись, ФИО)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для питания детей в возрасте от 2 до 3 лет
с десятичасовым пребыванием
на 2022-2023 гг.

Перспективное меню составлено в соответствии со Сборником методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., Технологические карты для составления меню в ДОУ – «Детский сад. Питание», Калькуляционные карты.

Усть-Ордынский, 2022 г.

Меню для детей в возрасте от 2-3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Каша рисовая молочная жидкая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом	. 1. Каша манная молочная жидкая отварное яйцо 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом	2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша пшениная молочная жидкая 2. Чай с молоком.Мармелад. 3.Хлеб пшеничный с маслом	1.. Суп молочный с макаронами 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Отварное яйцо 2,каша манная. 3. Чай с сахаром 4.Хлеб пшеничный с маслом	1. Масло (порциями) 2. Су рыбный из консервов 3. Чай с сахаром 4.Хлеб пшеничный с маслом	1.Отварные макароны 2.. Чай с молоком 3.Хлеб пшеничный с маслом	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2.. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом
II Завтрак									
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок яблочный	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок яблочный	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
Обед									
1 Суп картофельный с горохом сметаной 2.Тефтели мясная 3,Капуста тушеная 4. Компот из сухофруктов 5.. Хлеб ржано- пшеничный	Винегрет овощной 1. . Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 2 . .Жаркое по- домашнему 4. . Кисель. витаминизированный 5. Хлеб ржано- пшеничный	1. Рассольник с говядиной и сметаной 2..Квпуста тушеная с мясом 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб ржано- пшеничный	. Борщ с капустой, картофелем и сметаной 3. Тефтели из рыбы 4. картофельное пюре 5. Кисель. витаминизированный 6. Хлеб ржано- пшеничный	Салат из свеклы с чесноком 2. Суп с макаронами 3. Гуляш с овощным рагу. 4. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Салат из свеклы с соленым огурцом 2.Суп овощной с курой 3. Тефтели куриная 4. Капуста тушёная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржано- пшеничный	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Гуляш из отварной говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Кисель витаминизированный 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Борщ с капустой, картофелем и сметаной 2. Тефтели мясная мясная с гречневым гарниром. 3. Компот из смеси сухофруктов 4. Хлеб ржано- пшеничный	2. Суп картофельный с горохом сметаной 3. Тефтели рыбная 4. Картофельное пюре. 5. Кисель витаминизированный 6. Хлеб ржано- пшеничный	Салат «Степной» 1. Суп овощной 2. Плов из говядины 3. Компот из смеси сухофруктов. 4,Хлеб ржаной
Полдник									
1. ПЕЧЕНЬЕ 2. Чай с молоком. Яблоко	1Запеканка творожная. 2 Молоко кипячёное	1. Вафли 2. Чай с молоком 3. Яблоко	1 Пирожок с капустой. 2.Чай сладкий	1.Вафли 2.Кефир с сахаром Бананы	1 Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная	1. Вайрушка с творогом 2.Чай с молоком	2. Чай с молоком 3. Вафли 4. Яблоко	1,Булочка домашняя 2.Чай с сахаром	1.Бифидон 2. Печенье Бананы

1 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	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	189	Каша рисовая молочная	130	3,26	0,48	0,48	132,78	0,05	0	0	0	7,88	0	0	1,06
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:			425	12,51	10,63	45,43	440,18	0,25	0,8	0,04	0,05	186,88	36,6	168,4	2,36
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
Обед															
к/к	к/к	Винегрет с растительным маслом	50	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	30	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,6	6,7	4,4	83,8	0	8,1	0,1	0,1	36,2	13,1	42,4	0,8
2008	272	Котлета рубленая паровая	60	8,17	4,47	5,838	96	0,042	0,48	0	0	34,8	0	0	0,552
2008	335	Отварные макароны	110	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:			540	18,27	16,67	56,838	438,2	0,342	21,98	0,1	1	131,6	54,1	169,3	4,052
Полдник															
2008	206	Кефир	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
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:			250	5,33	5,73	51	275,83	0,03	0,36	12,27	0,61	38,06	14,56	65,27	1,34
Всего за день:				36,41	33,33	161,01	1191,36	0,6	33,76	12,2	2,2	369,3	111,65	138,05	9,5
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4									

2 день															
Сборник рецептур	№ технологическо й карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	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		10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	5,6	23,3	165,0	0,1	0,4	0	0,1	92,8	23,2	118,3	1,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			330	10,08	9,54	51	331,77	0,1	0,4	0,03	0,17	189,12	33,43	194,3	2,0
II Завтрак															
к/к	к/к	Отвар шиповника	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	50	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	83	Суп картофельный с горохом и гречками	180/10	4,77	3,726	11,124	97,2	0,09	8,064	0	0	20,88	0	0	1,062
2008	306	Голубцы ленивые	200	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0	0	0	4,21	0	0	0,54
2008	442	Компот их изюма	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:			530	21,8	12,422	63,099	453,407	0,32	19,028	0,1	0,95	64,86	17,7	44,5	8,443
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/10	10,3	10,5	21,8	250,8	0	4,2	0,1	1,2	127,9	21,8	172,1	0,8
к/к	к/к	Молоко кипячёное	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
Итого за прием пищи:			250	14,7	14,2	37,9	366,7	0,06	6,45	0,12	1,2	316,9	43,55	313,85	2,3
Всего за день:				49,8	38,8	157,8	1211,9	0,5	26,6	0,2	2,3	690,9	108	647,6	12,7
Среднедневная сбалансированность				1,3	1	4									

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	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	4,5	6,5	17,5	146,9	0,1	0,4	0	0,7	92,5	31,6	114,2	0,8
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			325	10,65	14,45	51,25	379	0,1	1,0	0,04	0,75	222,7	51,9	227,0	1,4
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
к/к	к/к		40	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/15/5	3,7	6,3	7,0	103,6	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008	276	Жаркое по-домашнему	200	15,468	12,228	3,936	187,5	0,036	0,828	0	0	27,9	0	0	1,188
к/к	118	КИСЕЛЬ	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:			550	24,578	23,558	69,426	592,94	0,166	9,528	0,1	1	78,9	27,7	93	4,25
Полдник															
2008	55	Вафли	30	0,78	1,59	1,71	23,7	0,01	3,3	0	0,72	9,9	4,8	7,8	0,24
к/к	к/к	Чай с сахаром	150/10	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5
Итого за прием пищи:			230	10,53	17,52	22,42	253,68	0,06	4,1	0,18	4	95,94	21,24	178,12	2,56
Всего за день:				46,5	55,7	157,94	1290,1	0,3	17,6	0,24	3,97	408	181,6	779,3	10,3
Среднедневная сбалансированность				1,2	1,5	4	173,67								

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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1
2008	189	КАША рисоваяМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,0	23,8	170,2	0,1	0,4	0	0,8	89,7	28,5	111,3	0,8
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			350	14,38	13,64	57,9	413,77	0,2	1,1	0,03	0,87	324,42	61,83	296,1	1,9
II Завтрак															
к/к	к/к	Отвар шиповника	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		30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	18015	6,2	5,5	12,1	121,6	0,1	3,9	0,1	0,2	18,6	18,5	71,2	1,3
2008	245	Тефтеля из рыбы	60	14,1	4,0	4,6	110,1	0,1	0,4	0	0,9	37,6	24,5	175,0	0,6
2008	335	Пюре картофельное	110	1,5	5,1	9,8	92,6	0	7,4	0,3	1,0	27,0	18,9	39,4	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:			490	24,1	15	51,9	439,2	0,3	19,3	0,5	2,9	98,9	75	319,6	4,3
Полдник															
2008		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0	189	21,75	141,75	1,5
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	40	4,12	3,2	24,6	145,4	0,05	0	0,04	0,36	6	3,6	22,4	0,28
Итого за прием пищи:			210	8,70	7,18	32,18	230,15	0,11	2,25	0,06	0,36	195	25,35	164,15	1,78
Всего за день:				50,4	30,1	147,8	1143,1	0,6	22,4	0,60	4,1	728,2	176,2	974,8	8

5 день															
Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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 С САХАРОМ	150/10	4,3	5,8	25,4	172,4	0,1	0,5	0	1,0	104,1	34,7	105,8	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			350	10,45	13,75	59,15	404,5	0,1	1,1	0,04	1,05	234,3	55	218,6	1,5
II Завтрак															
к/к	к/к	Биойгурт	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															
2008	55		30	0,78	1,59	1,71	23,7	0,01	3,3	0	0,72	9,9	4,8	7,8	0,24
2008	90	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/10/5	3,8	5,7	9,0	104,3	0,1	6,4	0,1	0,1	28,3	18,7	57,8	1,1
2008	276	Манты	170	20,81	5,34	18,5	205	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:			545	27,69	13,03	63,11	481,6	0,38	16,96	0,1	1,52	84,5	36,3	109,2	6,08
Полдник															
2008	211	Чай с сахаром	150/5	8,0	5,7	34,7	249,2	0,1	0	0	1,2	110,9	13,4	87,4	1,0
к/к	к/к	Банан	100	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008	153	Вафли	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
Итого за прием пищи:			250	9,9	7,1	66,9	398,1	0,1	0	0	1,2	113,4	15,4	91,1	1,4
Всего за день:				48,8	34,1	196,7	1322,2	0,7	56,1	0,1	4	467,2	117,7	435,9	63,8
Среднедневная сбалансированность				1	0,7	4									

6 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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		10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	150	3,9	6,0	17,7	141,0	0	0,5	0	0,3	103,7	19,2	93,4	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			350	8,88	9,94	45,4	307,77	0	0,5	0,03	0,37	200,02	29,43	169,4	1,3
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
к/к	к/к	Винегрет растительным маслом	80	6,3	4	2,5	71,1	0	1,2	0	0,7	35,5	18,8	98,8	0,8
2008	99	Суп овощной с курой и сметаной	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4
2008	95	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	70	15,582	9,947	0	162,729	0,084	0,938	0	0	11,83	0	0	0,8645
2008	315	Отварной рис	150	3,6	3,1	15,5	106,4	0,1	31,7	0,1	1,4	82,0	29,3	57,3	1,7
2008	372	Компот из свежих яблок	150	0,36	0,135	24,33	100,05	0	1,485	0	0	11,985	0	0	1,095
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:			550	32,542	20,682	74,33	625,379	0,384	38,023	0,2	4	173,215	75,4	238,9	7,0595
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0	189	21,75	141,75	1,5
2008	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
Итого за прием пищи:			210	9,58	7,98	49,88	308,75	0,16	2,25	0,02	1	200,2	28,85	181,05	1,9

Всего за день:	54,8	38,8	184,4	1306,3	0,6	42,3	0,2	5,5	563,9	148	593	11,7
Среднедневная сбалансированность	1,1	0,8	4									

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14		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 манная молочная	130	3,6	5,5	19,9	144,1	0	0,4	0	0,2	84,9	17,9	83,3	0,3
к/к	к/к	Чай сладкий	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			320	12,01	12,28	53,6	375,22	0,01	1,0	0,03	0,27	303,04	41,89	245,35	1,0
II Завтрак															
к/к	к/к	Сок фруктовый	100-	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															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,7	6,9	7,7	118,4	0	5,3	0,1	0,2	34,7	23,5	68,1	1,8
2008	249	Рыба запеченная в омлете	60	12,9	6,7	8,2	117,0	0,1	0,6	0	2,0	24,1	23,4	157,0	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ кураги	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,20	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:			510	24,2	19,2	64,1	502,2	0,4	24,4	0,4	3,3	118,4	90,6	348,5	5,4
Полдник															
2008	212	Булочка домашняя молочная	150	12,885	11,28	30,195	273,87	0,09	0,12	0,1	0,9	96,675	22,6	188,8	1,245
к/к	к/к	Молоко кипячёное	100	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			250	20,885	16,78	67,395	504,47	0,19	0,92	0,1	0,9	272,375	57,3	346,5	2,445

Всего за день:				60,4	51	190,9	1441,9	0,6	27	0,5	4,5	813,8	203,8	1035,4	8,8
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4									
10 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															
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	189	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ	150	4,5	6,1	22,3	162,7	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3
к/к	к/к	Какао с молоком	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:			345	7,25	11,25	50,25	332,6	0	1,2	0,04	0,75	106,2	21,5	104,3	1,2
II Завтрак															
2008		Биойгурт	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	30	0,7	1,2	5,8	37,1	0	1,2	0	0,5	16,4	9,8	18,9	0,6
2008	92	Суп картофельный с клёцками и говядиной	150/15/5	5,7	7,1	8,4	121,7	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
	338	Овощи тушёные	150	3,3	3,4	13,4	98,9	0	9,3	0,6	0,5	74,5	28,9	76,9	1
2008	283	Тефтели из говядины	60/35	13,5	14,5	11,6	231,3	0	18,2	0	2,5	53,2	30,4	138,0	2,5
к/к	к/к	Кисель витаминизированный	200	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:			530	21,9	23,1	50,1	497,8	0,2	23,5	0,1	3,9	104,4	66,4	254,2	5,6
Полдник															
2008		Банан		10,638	2,772	1,752	73,998	0,048	0,618	0	0	32,598	0	0	0,648

к/к	к/к	ЧАЙ Сладкий	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:			230	12,238	4,772	26,352	196,498	0,048	0,618	0	0,83	59,398	15,25	36	1,348
Всего за день:				42,1	57,5	159,6	1239,7	0,3	28,3	0,3	5,6	280,5	109,2	1343,7	10,2
Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4									

Примечание: к/к – калькуляционная карта.

Таблица подсчета

ДЕНЬ	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
1	36,41	33,33	161,01	1191,36	0,6	33,76	12,2	2,2	369,3	111,65	138,05	9,5
2	49,8	38,8	157,8	1211,9	0,5	26,6	0,2	2,3	690,9	108	647,6	12,7
3	46,5	55,7	157,94	1290,1	0,3	17,6	0,24	3,97	408	181,6	779,3	10,3
4	50,4	39,1	147,8	1143,1	0,6	23,4	0,60	4,1	738,3	176,2	874,8	8
5	48,8	34,1	196,7	1322,2	0,7	56,1	0,1	4	467,2	117,7	435,9	63,8
6	54,8	38,8	184,4	1306,3	0,6	42,3	0,2	5,5	563,9	148	593	11,7
7	41,6	43,8	165,05	1115,8	0,12	14	0,34	4,2	468,8	104,6	581,5	6,5
8	30,82	32,02	173,12	1104,7	0,4	32	0,9	4,1	458,2	148	625	12,4
9	60,4	51	190,9	1441,9	0,6	27	0,5	4,5	813,8	203,8	1035,4	8,8
10	42,1	57,5	159,6	1239,7	0,3	28,3	0,3	5,6	280,5	109,2	1343,7	10,2

Итого за 10 дней	460,64	422,94	1710,33	12367,06	4,72	351,06	15,58	40,47	5258,9	1408,75	7054,25	153,9
Среднее значение за 10 дней	46,06	42,29	171,03	1236,7	0,47	35,1	1,55	4,04	525,89	140,8	705,4	15,39
НОРМА при 65-80 % калорийности (не менее)	27,3-33,6	30,5-37,6	131,9-162,4	910-1120		35						
Соотношение - % от калорийности	14,8	30,7	55,3	-								