

«Утверждаю»

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



Т.А. Шабалова
(подпись, ФИО)



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для питания детей в возрасте от 3 до 7 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 3-7 лет

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															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0,	0,04	0,05	0,5	0	0,1	0
2005	189	КАША РИСОВАЯ	150	3,6	5,5	19,9	144,1	0,0	0,4	0,	0,2	84,9	17,9	83,3	0,4
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	0,0003,	4,5	0	0	9	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				14,63	12,31	40,47	273,6	0,0003	4,9	0,04	0,25	94,4	18,1	87,1	0,8
II Завтрак															
к/к	к/к	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0,	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008	83	Суп гороховый с гречками	150	5,4	6,2	6,78	95,49		16,83	0,1	0,2	28,4	16,1	59,9	1,1
2008	254	Тефтеля мясная	60	7,58	5,69	3,88	101,24	2,84	5	0	0	0,18	0	0	1,2
2008	335	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	0,05	18,3	0	1,4	83,07			1
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,43	0,	21,42	81	0,003	0,36	0	0,	44,23	0	0	0,009
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,06	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				19,47	17,87	61,9	484,23	2,953	35,97	0,1	1,6	156,51	16,1	59,9	3,3
Полдник															
к/к	к/к	Чай с молоком	150	0,67	0,836	11,25	46,67	0,02	0,54	0	0	50,29	0	0	1,14
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	15	83,4	0	0	0	0	10,8	4	18	0,4
Итого за прием пищи:				2,57	3,236	36,05	177,07	0,02	0,54	0	0,6	77,09	12	29	3,74
Всего за день:				37,42	33,566	153,27	999,4	2,973	41,41	0,14	2,45	338,5	49,6	362,4	7,84

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	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0,	0,0 ₄	0,05	0,5	0	0,1	0
2008	189	КАША манная МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,66	5,6	18,82	144	0,06	1,46	36,7 ₂	0,	136,97			0,23
		Отварное яйцо	0,40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,10	0	22	4,8	76	1,0
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,67	0,83	11,25	46,67 ₂	0,0	0,54	0	0	50,29	0	0	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				12,46	15,54	40,44	344,37	0,11	2	36,8 ₄	0,05	209,76	4,8	76,01	1,33
II Завтрак															
к/к	к/к	Отвар шиповника	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
		Винегрет овощной	100	1,65	12,54	15,1	114,61	0,03	9,64	0,05	0,08	28,3	15,2	135,2	0,52
2008	83	ЩИ ИЗ свежей КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,2	3,2	18,2	117,4	0,1	2,7	0,1	1,	21,8	19,3	51	1,3
2008	53	Жаркое по-домашнему	200	9	7,5	7,36	255	0,05	19			71,06			0,9
2004	20	Кисель	150	0	0,	13,5	46,5	0,0		0	0	0,35			0,06
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				16,24	11,02	58,74,	512,9	0,15	21,7	0,1	1,	93,21	19,3	51	2,26
Полдник															
2008	224	Запеканка творожная	90	24,7	15,6	28,4	357,8	0\,1	4,3	0,1	1,6	196,2	31,6	259,1	1,1
к/к	к/к	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,67	0,06	2,25	0,02	0	183,6	20,2	169,47	1,8
Итого за прием пищи:				29,28	19,58	35,98	442,47	0,16	6,55	0,12	1,6	379,8	51,8	428,57	2,9
Всего за день:				58,73	46,29	150,01	1364,24	0,421	33,25	37,0 ₆	2,65	693,27	81,9	566,08	8,59

3															
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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0,	0,04	0,05	0,5	0	0,1	0
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	4,8	4,8	24,92	159,56	0,1	0,7	0	0	96	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				14,44	17,73	65,33	439,46	0,34	7,1	0,04	1,44	223,4	66,5	273,3	2,8
II Завтрак															
к/к	к/к	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,18	14,85	64,5	0,0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008	95	Рассольник с говядиной и СМЕТАНОЙ	250/15/	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35	22,4	70,6	1,3
2008	277	Капуста тушеная с мясом	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,6	9,2	0	0	40	0	0	3,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ сухофруктов	180	0,43	0,	21,42	81	0,003	0,36	0	0,	44,23	0		0,09
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				27,73	25,53	78,82	667,09	0,204	25,204	0,2	0,3	100,04	22,4	70,6	10,6
Полдник															
к/к	к/к	Чай с сахаром	180	4,35	4,8	9	88,5	0,05	1,05	0	0	180	0	0	0,15
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
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				2,3	2,7	54,2	244,6	0,02	10,65		0,6	25	12	25,4	2,89
Всего за день:				45,22	46,14	213,2	1415,65	0,564	45,954	0,44	1,64	358,94	288,4	379,8	18,39

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)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0,	0,04	0,05	0,5	0	0,1	0
2005	189	Каша пшенная	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0,0	0,5	0,	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	к/к	Чай с молоком Мармелад	150					0,1	0	0	0	0,11			0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				7,59	11,33	43,31	307,8	0,1	0,5	0,04	0,25	112,81	25,6	114,9	0,42
II Завтрак															
к/к	290	Отвар шиповника	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5		3	0	0,	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008	100	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,69	2,84	17,14	104,75		8,25			29,6			
2008	248	Тефтеля рыбная	80	27,12	7,78	6,45	206,5	0,02	0,05	0		45,1			0,3
2008	351	Картофельное пюре	150	3,02	5,66	10,14	109,5	0,05	18,3	0	1,4	83,07			1
2004	127	Кисель	150	0	0,	13,5	46,5	0,0		0	0	0,35			0,06
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				37,44	22,4	71,8	730,07	0,5	30,7	0,8	1,4	137,1			1,37
Полдник															
к/к	к/к	Пирожок с капустой	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,08	0,29	0					0,39
2008	434	Чай с сахаром	180	0,8	1	13,5	56	0,02	0,65	0	0	65,35			0,09
Итого за прием пищи:				5,6	4,69	34,48	212,3	0,2	0,94	0		65,35			0,48
Всего за день:				51,24	38,67	168,26	1329,17	0,6	122,14	0,84	1,65	315,26	25,6	114,8	2,27
Среднедневная сбалансированность				1,2	1	4									

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		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,1	0
к/к	к/к	Суп молочный с макаронными	180	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0					
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,8	1	13,5	56	0,02	0,65	0	0	2,6	0	0	0,09
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				9,34	11,44	47,19	318,1	0,1	1,65	0,04	0,05	3,12		0,1	0,09
II Завтрак															
к/к	к/к	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5		3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
		Салат из свеклы с чесноком													
2008	90	Суп с макаронами	180	50	7,7	12,7	143,1	0	8	0,2	0,4	53,9	34,4	77,6	2,4
2004	35	Гуляш	60	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,8	0		3,79			0,18
		Овощное рагу	120	3,76	5,1	14,65	122,2	0,09	8,4			95			1,1
2006	14	КОМПОТ ИЗ сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,003	0,36	0	0	44,23	0		0,09 сухофруктов
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				63,87	20,9	78,792	644,36	0,193	17,48	0,2	0,4	177,69	34,4	77,6	4,58
Полдник															
к/к	к/к	Вафли	20	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6
к/к	к/к	Кефир с сахаром Банан	150	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,54	0	0				0,18
Итого за прием пищи:				8,32	7,06	38,46	262,2	0,04	0,54	0		6,4		14,4	0,76
Всего за день:				82,28	39,51	179,592	1289,16	0,333	22,67	0,24	0,69	198,4	44,4	102,6	7,53

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		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0,	0,04	0,05	0,5	0	0,1	0
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	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	12,8	51,5	0,	0,	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				8,99	12,73	53,01	363,1	0,1	0,8	0,04	0,45	153,4	31,1	147,5	1
II Завтрак															
к/к	к/к	Отвар шиповника	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5		3	0	0,	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008	52	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	4,54	3,73	0	61	0,1	4	0	0	18,09			0,06
2008	99	Суп с клецками	250	4,2	7,3	11,1	129,5	0,1	8,6	0,2	0,4	42,4	24	70,4	1,3
2008	110	Тефтеля куринная	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,06	0,24	0	0	23,06	0	0	2,11
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	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,43	0,	21,42	81	0,003	0,36	0	0,	44,23	0		0,09
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				28,26	28,05	82,99	698,65	0,863	33,68	0,3	2,2	155,55	50,1	121,7	4,848
Полдник															
2008	464	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
к/к	к/к	Молоко кипяченое	180	5,47	4,75	9,06	101,32	0,07	2,69	0,02	0	225,97	26	169,47	1,8
Итого за прием пищи:				10,47	8,75	51,36	325,32	0,17	2,69	0,02	1	237,18	33,1	209,07	2,2
Всего за день:				48,47	48,478	202,21	1451,7	1,133	40,17	0,36	3,65	416,63	120,3	488,77	10,148

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															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0,	0,04	0,05	0,5	0	0,1	0
2008	189	КАША манная МОЛОЧНАЯ	150	6,21	7,47	25,09	192	0,08	1,95	0	0,	182,62	0	0	0,31
к/к	к/к	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,02	0,65	0	0	2,6	0	0	0,09
		Отварное яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22	0	0	0	0	0	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				14,8	17,7	52,3	418,1	0,13	24,6	0,04	0,05	185,72	26,14	0,1	1,4
II Завтрак															
к/к	к/к	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,61	0,25	18,67	79	0	90	0	0	0	0	0	0
Обед															
2008	88	ЩИ ИЗ свежей КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/8	4,9	7,8	7,4	122,6	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2004	35	Гуляш	60	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,8	0		3,79			0,18
2008	335	Отварные макароны	130	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06	0	0	0,2	12	0	0	0,75
2004	127	Кисель	150	0	0,	13,5	46,5	0,0		0	0	0,35			0,06
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				19,8	23,3	80,97	667,4	0,16	9,6	0,2	0,5	68,17	23,3	69,5	2,3
Полдник															
2008	224	Ватрушка с творогом	90	24,7	15,6	28,4	357,8	0\,1	4,3	0,1	1,6	196,2	31,6	259,1	1,1
к/к	к/к	Чай с молоком	150	0,8	1	13,5	56	0,02	0,65	0	0	2,6	0	0	0,09
Итого за прием пищи:				23,3	14,2	51,3	416,9	0,02	12,85	0,1	1	184	31,4	237,4	1,19
Всего за день:				118,9	57,9	203,24	1581,4	0,31	137,02	0,34	1,55	437,89	80,84	307	4,89

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	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,1	0
2008	184	Суп рыбный из консервов	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,11	9,64	0	0,1	21,3	30,7	202,2	0,96
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				7,03	9,83	46,45	271,4	0,11	9,64	0,04	0,15	24,4	32,7	206	1,36
II Завтрак															
к/к	к/к	Отвар шиповника	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85		0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008	83	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	6,8	5,2	29,4	191,9	0,2	4,6	0,2	1,9	38,1	33,6	87,2	2,1
2008	272	Тефтеля мясная	60	11,1	10,42	4,28	155,4	0,05	0,67	0		10			1,6
		Каша гречневая	120	4,53	4,94	21,98	153,2	0,12	8,36						2,39
2008	401	КОМПОТ ИЗ сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,003	0,36	0	0	44,23	0		0,09
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0	0	0	0
				26,54	21,06	104,63	714,79	0,433	13,91	0,2	1,9	73,1	33,6	87,2	6,99
Полдник															
к/к	к/к	Вафли	20	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6
к/к	к/к	Чай с молоком	150	0,8	1	13,5	56	0,02	0,65	0	0	2,6	0	0	0,09
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				2,3	2,7	54,2	244,6	0,02	10,65	0	0,6	25	12	25,4	2,89
Всего за день:				26,62	33,74	253,87	1295,29	0,563	34,2	0,24	2,89	76	84,3	329,1	13,34

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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,1	0
2004	39	Отварные макароны	150	5	5,81	19,99	155	0,08	1	0		188			0,36
к/к	к/к	Чай с молоком	150	0,8	1	13,5	56	0,02	0,65	0	0	2,6	0	0	0,09
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				8,49	11,44	46,9	318,1	0,1	0,1	0,04	0,05	191,1		0,1	0,45
II Завтрак															
к/к	к/к	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
2008	76	Суп гороховый с гречками	180	5	7,7	12,7	143,1	0	8,0	0,2	0,4	53,9	34,4	77,6	2,4
2008	64	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	27,12	7,78	6,45	206,5	0,02	0,8	0		52			0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,8	29,3	84,9	1,2
2004	127	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0,0		0	0	0,35			0,06
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				39,12	20,98	83,15	670,9	0,82	19,1	0,2	0,6	154,18	63,7	162,5	3,97
Полдник															
2008	212	Булочка домашняя	60	1	5,04	28,47	189	0,08	21,6			128,9			0,52
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				1,1	5,04	41,27	240,5	0,08	21,6	0,1	0,9	131,5	2	3,7	0,92
Всего за день:				51,91	40,16	177,12	1275,5	1	41,5	0,34	1,55	596,68	79,7	261,3	5,34

10 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,1	0
2008	189	Суп иолочный с макаронными изделиями	150	7,3	7,5	35,7	240	0,2	0,5	0	1,1	118,	41,8	157	1,2
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,8	1	13,5	56	0,02	0,65	0	0	2,6	0	0	0,09
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	0	0	0	0	0	0	00
Итого за прием пищи:				8,15	13,13	62,61	403,1	0,4	0,7	0,04	1,15	120,65	41,8	157,1	1,29
II Завтрак															
2008	442	Отвар шиповника	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
Обед															
		Салат степной	50	0,83	0,08	4,09	38,55	0,02	4,9			9,28			0,065
2008	89	Суп овощной	180	4,6	7,8	9,8	165	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3
2008	168	Плов с говядиной	145	14,5	9,8	14,5	363	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ сухофруктов	150	0,43	0,	21,42	81	0,003	0,36	0	0,	44,23	0		0,09
к/к	к/к	ХЛЕБ--ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				23,77	18,18	77,36	780,84	1,083	33,34	0,2	2,9	139,08	58,7	224,4	5,75
Полдник															
2008	249	Бифидон	150	4,35	4,8	9	88,5	0,05	1,05	0	0	180	0	0	0,15
		Банан	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	8	11	2,2
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	39	0,8
Итого за прием пищи:				7,75	9,1	48,6	302,3	0,05	11,05	0	0,6	196	16	50	3,15
Всего за день:				40,42	40,56	203,42	1550,74	1,533	48,09	0,24	4,89	466,23	122,5	442	12,29

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												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
Итого за 10 дней												
Среднее значение за 10 дней												
Соотношение - % от калорийности												

Примечание: к/к — калькуляционная карта