

Всего 1

Утверждаю
ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В.



Согласовано

Заведующий МБДОУ Вешенский
д/с «Родничок» №1

Зотьева Л.В.



Примерное 10-дневное меню

для питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение
для возрастных категорий с 1,5 до 3 лет

2025 год

ДИЕТИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	170	8,2	9,4	39,7	297,4	0,1	0,6	0,0	0,1	140,2	38,3	190,7	1,9
2012	1	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№035	Чай с сахаром	150/5	0,2	0,0	6,2	26,5	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				11,6	13,5	52,9	385,9	0,1	1,7	0,1	0,3	156,2	44,5	208,3	2,5
II Завтрак															
2008	442	Сок фруктовый	150	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Обед															
2012	85	Суп картофельный с клецками и зеленью петрушки	150/10/5	5,0	7,7	11,0	179,0	0,0	3,4	0,2	0,7	26,7	16,1	62,1	0,9
2012	322	Пюре картофельное	100	3,0	4,8	19,5	134,3	0,1	9,0	0,6	0,4	44,0	34,6	84,1	1,2
2012	268	Суфле из рыбы	50	13,0	12,0	3,4	173,5	0,1	0,2	0,0	1,9	52,8	38,1	185,6	0,8
	ТК№017	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	5,0	8,6	0,2
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	039	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	23,6	96,8	0,0	0,9	0,0	0,1	10,9	3,3	2,3	0,5
Итого за прием пищи:				23,8	25,4	77,0	682,0	0,2	14,3	0,8	3,5	149,4	103,0	370,1	4,6
Полдник															
2008	479	Булочка творожная	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,5	10,3	77,4	0,6
2008	434	Молоко кипяченое	150	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,0	23,5	151,1	0,2
Итого за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	257,5	33,8	228,5	0,8
Всего за день:				50,6	46,5	184,6	1 386,9	0,5	27,1	1,0	4,8	579,1	189,3	817,9	10,1

2 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	2	Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
2012	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,7	5,2	19,1	147,3	0,1	0,7	0,0	0,3	150,0	18,6	114,1	0,4
	ТК№035	Чай с сахаром	150/5	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				7,1	7,3	43,3	249,3	0,1	2,5	0,0	0,4	164,9	25,2	128,6	1,0
II Завтрак															
	ТК № 010	Фрукты	80	0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Обед															
2012	67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	150/10/5	5,5	8,2	7,4	115,0	0,0	9,7	0,2	1,8	40,5	20,2	61,8	1,1
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,2	5,9	33,0	248,0	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	118,0	176,0	4,0
2008	466,01	Котлеты рубленные из говядины/свинины	50	9,7	10,1	9,0	165,0	0,0	0,0	0,0	1,6	10,4	14,8	92,9	1,6
2008	364	Соус томатный	20	0,3	1,9	1,5	24,4	0,0	0,4	0,1	0,1	1,6	2,0	4,0	0,1
		Овощи (свежие, мороженые, консервиров анные),включая соленые и квашеные,томат-пюре,зелень	20	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				25,1	26,7	80,0	684,1	0,2	11,7	0,3	4,3	89,2	166,0	370,4	7,9
Полдник															
2008	214	Омлет натуральный	100	12,3	16,7	2,3	119,0	0,1	0,2	0,2	4,2	80,9	13,7	183,8	2,1
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№035	Чай с сахаром	150/7	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				13,2	16,9	19,2	193,8	0,1	0,2	0,2	4,6	93,8	20,5	202,5	3,1
Всего за день:				45,8	51,3	152,4	1 171,6	0,4	18,4	0,5	9,9	362,4	218,9	711,5	14,0

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	6,1	8,2	27,4	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	114,4	17,1	97,5	0,1
2012	1	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,1
	ТК№035	Чай с сахаром	150/5	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,1
Итого за прием пищи:				9,3	12,3	42,8	304,0	0,0	0,5	0,1	1,1	128,5	22,7	113,7	0,2
II Завтрак															
2008	442	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,1
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,1
Обед															
2012	76	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	150/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	34,6	20,2	59,0	1,2
2008	165	Каша перловая рассыпчатая	100	2,9	4,5	20,8	135,0	0,0	0,0	29,5	0,4	12,8	12,4	101,2	0,1
2012	269	Пудинг рыбный запеченный	60	9,9	5,4	7,0	118,0	0,1	0,3	0,0	0,2	49,0	31,1	143,3	0,5
2008	43	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,6	6,1	4,8	76,8	0,0	1,2	0,0	2,6	5,9	2,3	4,7	0,2
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				21,1	24,9	71,0	596,9	0,1	7,1	29,7	5,1	108,3	70,6	328,8	3,3
Полдник															
2012	446	Сдоба обыкновенная	50	11,1	9,5	26,6	238,4	0,0	0,7	0,3	1,9	103,5	22,3	133,1	1,1
	ТК№043	Какао с молоком	150	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	118,7	22,3	93,6	0,1
Итого за прием пищи:				14,9	12,7	42,2	345,4	0,0	1,3	0,3	1,9	222,2	44,6	226,7	1,2
Всего за день:				46,3	50,1	173,8	1 324,3	0,1	10,3	30,1	8,1	470,3	144,4	680,5	8,0

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	Каша овсяная "геркулес" жидкая	150	6,7	9,7	24,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	123,9	46,7	162,4	1,2
2012	3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,1
	ТК№040	Чай с молоком	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,1
Итого за прием пищи:				13,3	19,4	48,0	357,0	0,1	1,0	0,0	1,1	300,2	64,2	283,3	1,3
II Завтрак															
	ТК №010	Фрукты	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,1
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,1
Обед															
2012	82	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицы и зеленью петрушки	150/10/1	4,2	5,2	6,6	121,0	0,1	6,5	0,2	0,9	23,3	22,3	69,2	1,1
2012	294	Плов из курицы	150	19,4	8,0	16,8	236,6	0,2	13,9	5,9	1,7	26,6	28,1	300,3	6,2
		Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,1
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,5
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				26,3	14,0	57,2	512,2	0,3	22,0	6,1	3,0	72,3	62,9	412,0	8,1
Полдник															
2008	477	Оладьи с повидлом	60/20	2,4	5,5	0,3	190,9	0,1	0,2	0,0	0,3	34,6	10,1	57,3	0,1
	ТК№035	Чай с сахаром	150/5	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,1
Итого за прием пищи:				2,4	5,5	8,7	224,9	0,1	0,2	0,0	0,3	44,3	13,4	60,3	0,2
Всего за день:				43,0	39,1	131,7	1 172,1	0,5	24,6	6,1	4,4	428,1	147,0	766,9	13,0

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	189	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
2012	1	Бутерброд с маслом	30	4,3	5,5	9,3	82,5	0,0	0,0	0,1	0,3	5,9	3,1	17,6	0,3
	ТК№035	Чай с сахаром	150/5	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				9,4	13,6	45,6	321,5	0,0	0,5	0,1	0,5	127,8	32,0	135,4	1,0
II Завтрак															
2008	442	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
Обед															
2012	138	Суп картофельный с крупой	150	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7
2012		Каша пшеничная рассыпчатая	100	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	29,5	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0
2008		Биточки из мяса свинины	50	7,6	15,2	6,3	192,2	0,0	0,1	36,8	0,2	21,4	6,5	38,0	1,5
		Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,9	3,5	4,8	54,8	0,0	2,3	0,0	1,7	19,1	11,4	22,1	0,8
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	ТК№035	Чай с сахаром	150/5	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				18,2	26,2	51,5	517,8	0,1	8,1	66,5	2,6	80,8	48,2	137,5	4,3
Полдник															
2008	464	Сдоба обыкновенная	50	4,3	2,5	32,0	190,1	0,1	0,0	0,0	0,8	11,3	7,1	38,7	0,5
2008	435	Кефир	150	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,3	4,5	40,4	270,1	0,1	1,0	0,0	0,8	259,3	35,1	222,7	0,5
Всего за день:				38,9	44,5	155,3	1 187,4	2	12,5	67,0	3,9	500,3	131,5	524,8	6,2

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
2012	2	Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
	ТК№028	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
Итого за прием пищи:				9,3	12,6	56,4	357,0	0,0	2,8	0,0	0,3	215,7	43,2	198,8	1,0
II Завтрак															
2008	442	Сок фруктовый	150	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Обед															
2012	57	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	34,6	20,2	59,0	1,2
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,2	5,9	33,0	248,0	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	118,0	176,0	4,0
2008	466,01	Котлеты рубленые из говядины/свинины	50	9,7	10,1	9,0	165,0	0,0	0,0	0,0	1,6	10,4	14,8	92,9	1,6
2008	364	Соус томатный	20	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1
		Овощи (свежие, мороженые, консервированные),включая соленные и квашеные,томат-пюре,зелень	20	0,7	1,9	3,5	34,6	0,0	6,2	0,0	0,8	17,4	5,1	9,7	0,3
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	ТК№038	Чай с лимоном	150/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				26,1	21,3	74,6	742,2	0,2	13,3	0,3	4,9	135,6	99,1	373,4	5,0
Полдник															
2008	451	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	2,8	7,2	29,0	165,6	0,0	6,0	0,0	1,1	25,8	10,5	47,0	0,8
2012	401	Кефир	150	3,6	2,0	8,4	80,0	0,0	0,2	0,1	0,0	210,8	22,4	147,2	0,2
Итого за прием пищи:				6,4	9,2	37,4	245,6	0,0	6,2	0,1	1,1	236,6	32,9	194,2	1,0
Всего за день:				42,2	43,5	178,2	1 391,8	2	32,3	4	6,9	603,9	183,2	777,4	9,2

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	150	3,5	3,3	24,7	173,0	0,0	0,8	0,0	0,4	158,7	29,1	143,5	0,5
2012	3	Бутерброд с сыром	30	5,3	5,0	12,9	118,5	0,0	0,1	0,0	0,0	132,8	8,4	89,1	0,4
	ТК№040	Чай с молоком	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
Итого за прием пищи:				12,0	11,1	51,2	368,5	0,0	1,4	0,0	0,4	389,6	49,9	301,8	1,3
II Завтрак															
	ТК №002	Фрукты	80	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
Итого за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
Обед															
2012	81	Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	3,6	4,5	20,0	164,0	0,1	3,7	0,2	3,3	35,1	29,6	77,2	1,8
2008	165	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	4,5	21,0	137,6	0,0	0,0	29,5	0,1	26,6	16,0	110,8	0,0
2008	259	Гуляш из говядины	30/30	9,2	11,3	3,0	151,7	0,0	0,6	0,0	2,0	9,3	11,2	80,4	1,2
		Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень	20	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,7	21,1	77,8	607,9	0,1	5,9	29,7	5,8	87,0	67,9	310,9	4,4
Полдник															
2014	249	Булочка школьная	50	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	0,1	36,3	8,8	67,5	0,4
2008	435	Кефир	150	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,1	11,7	49,5	275,0	0,1	1,0	0,0	0,1	284,3	36,8	251,5	0,4
Всего за день:				39,4	44,4	194,0	1 321,9	2	11,3	29,7	6,8	786,6	170,8	885,8	8,8

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	189	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	150	5,3	6,1	25,6	178,4	0,2	0,4	0,0	0,8	84,2	29,7	111,9	0,9
2012	2	Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
	ТК№035	Чай с сахаром	150/5	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				6,8	8,2	49,9	282,4	0,2	3,3	0,0	0,9	101,0	36,9	127,8	1,6
II Завтрак															
	ТК №002	Фрукты	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
Обед															
2012	84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,5	2,4	12,5	90,0	0,1	6,0	0,2	0,9	21,4	23,0	78,2	1,3
2008	285	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	50	8,3	9,0	4,6	131,9	0,0	0,2	0,0	1,2	5,8	11,0	75,5	1,2
2012	205	Макароны отварные	100	2,3	4,0	10,4	88,4	0,0	20,5	0,1	1,8	53,3	19,1	39,9	1,2
2012	363,01	Соус томатный	20	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0		4,9	3,3	5,9	0,1
	ТК№015	Овощи (свежие,мороженые,консервированные),включая соленые и квашеные,томат-пюре,зелень	20	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	16,8	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,2	17,8	66,0	499,6	0,1	28,8	0,3	4,3	101,6	67,5	242,0	5,2
Полдник															
2008	224	Пряники/печенье	40	19,3	12,2	25,9	295,9	0,1	0,3	0,1	0,9	195,6	28,7	228,4	0,8
	ТК№028	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
Итого за прием пищи:				22,1	14,6	38,6	379,9	0,1	0,8	0,1	0,9	293,9	43,0	300,9	1,1
Всего за день:				48,1	40,8	172,3	1 239,9	4	35,8	8	6,1	528,9	163,6	699,9	8,3

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,8	19,8	4,3	69,1	0,9
2008	55	Икра кабачковая консервированная	30	0,7	2,1	3,0	33,7	0,0	5,1	0,0	0,8	11,3	6,1	10,4	0,1
2012	1	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№038	Чай с лимоном	150/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	0,6	0,0	0,0	9,6	2,9	2,2	0,2
Итого за прием пищи:				8,9	10,7	18,8	194,7	0,0	5,7	0,2	1,8	45,1	15,6	94,9	1,4
II Завтрак															
	ТК №002	Фрукты	80	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
Обед															
2012	76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10/5	5,5	4,5	4,0	159,0	0,1	4,4	0,2	1,7	24,0	20,2	70,4	1,1
2008	325	Рис отварной	100	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,1	0,3	3,0	19,0	61,0	0,6
2012	282	Котлета мясная из свинины	50	8,0	15,5	8,3	205,2	0,0	0,1	2,2	0,1	17,6	7,0	18,1	0,4
2012	363,01	Соус томатный	20	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0		4,9	3,3	5,9	0,1
		Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,3	28,7	80,8	745,3	0,1	6,6	2,5	2,5	65,5	60,6	197,9	3,6
Полдник															
2008	479	Булочка молочная	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,5	10,3	77,4	0,6
2008	434	Молоко кипяченое	120	4,8	3,5	7,8	79,2	0,1	0,9	0,1	0,0	171,2	18,8	120,9	0,2
Итого за прием пищи:				13,6	6,3	42,9	252,2	0,2	0,9	0,1	0,4	214,7	29,1	198,3	0,8
Всего за день:				44,3	46,2	163,5	1 288,2	0,3	17,2	2,8	4,7	332,5	143,1	516,3	6,3

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	6,0	8,0	27,0	203,0	0,0	0,5	0,0	0,9	111,1	16,5	94,6	0,4
2012	3	Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	87,4	5,4	56,0	0,4
	ТК№035	Чай с сахаром	150/5	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				9,4	14,9	45,4	306,0	0,0	0,5	0,0	0,9	208,2	25,2	153,6	1,1
II Завтрак															
2008	442	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4
Обед															
2012	77	Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	150/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9	0,1	6,6	0,2	0,7	24,9	22,0	67,4	1,0
2012	205	Макаронные изделия отварные	100	2,8	6,7	14,2	135,5	0,1	12,3	0,3	0,2	46,4	24,6	60,3	1,2
2012	34	Печень, тушенная в соусе	50/50	17,9	7,8	7,2	172,8	0,2	12,9	5,8	1,5	22,2	20,3	253,8	5,5
	ТК№015	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашенные, томат-пюре, зелень	20	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	10,4	6,3	18,9	0,5
	ТК №003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2012	382	Кисель из сока натурального	150	0,3	0,1	33,1	133,5	0,0	0,4	0,0	0,0	12,1	3,3	9,6	0,7
Итого за прием пищи:				29,9	19,7	88,5	692,1	0,4	34,2	6,3	2,8	121,9	81,5	433,5	9,7
Полдник															
	ТК№019	Пряники/печенье	40	3,6	2,8	45,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	4,9	27,0	0,5
	ТК№040	Чай с молоком	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
Итого за прием пищи:				6,8	5,6	58,6	225,0	0,0	0,5	0,0	0,0	104,0	17,3	96,2	0,9
Всего за день:				47,1	40,4	210,3	1 301,1	0,4	39,5	6,4	3,7	442,2	143,4	707,6	12,1

Прошито,
пронумеровано

3/924

листов
ООО «Лекин»

