

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ «Огонек»
Т.В.Васильева



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием
в МДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ОГОНЕК» П.КАРЫМСКОЕ»**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Сыр (порциями) 2. Суп молочный с вермишелью 3. Чай с лимоном 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша геркулесовая молочная 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная 3. Чай с молоком 4. Хлеб .	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1 Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша рисовая молочная 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша пшённая молочная 3. Чай с лимоном 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша молочная «Дружба» 4. Чай с молоком 5. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша гречневая рассычатая(с добавлением молока) 3. чай с сахаром 4. Хлеб .	1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная молочная 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
II Завтрак									
Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
Обед									
1. Огурец свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Перловка отварная 4. Рыба запеченная 5. Соус 6. Компот из с/фр 7. Хлеб пшеничный	1. С-т «Винигрет» 2. Суп картофельный с мелкой вермишелью 3. Плов с говядиной 4. Кисель фруктовый 5. Хлеб пшеничный	1. Салат : зеленый горошек с луком 2. Суп рыбный с перловкой 3. Гречка рассычатая 4. Котлета мясная 5. Соус 6. Компот из кураги 7. Хлеб -пшеничный	1. Салат «Витаминка» 2. Рассольник на м/к бульоне 3. Макароны отварные 4. Бефстроганов 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный	1. Салат : Свежий помидор 2. Суп: Щи со свежей капустой на м/к бульоне 3. картофельно-мясная запеканка с маслом/ 4. Компот из изюма с витамином «С» 5. Хлеб пшеничный	1. Салат из свежей капусты с морковью 2. Суп с клецками и курой 3. Жаркое по домашнему с курой 4. Компот из сухофр 5. Хлеб пшеничный	1 Салат: св.огурец 2. Суп гороховый на к/б с гренками 3. Ёжик из говядины, 4. Соус 5. Пюре картоф 6. Компот из изюма 7. Хлеб пшеничный	1. Салат из свежих помидор с луком 2. Борщ с св.капустой с курой и сметаной 3. Котлета рыбная с отварным рисом 5. Компот из кураги 6. Хлеб пшеничный	1 Салат «Свеколка» 2. Суп картофельный с крупой на м.к.б (Харчо) 3. Макароны отварные 4. Котлета мясная 5. Компот с/ф с витамином С 6. Хлеб пшеничный	1. Салат «Фасолька» 2. Суп с домашней лапшой с курой 3. Азу с говядиной/курой 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб пшеничный
Подник									
1. Блины со сгущенным молоком 2. Чай с молоком 3. конфета	1. С-т: Соленный огурец 2. Картофель отварной 3. Чай с молоком 4. Конфета 5. Хлеб	1. Корж молочный 2. Чай с молоком 3. Фрукты свеж (яблоко)	1. Запеканка творожная с подливой 2. Какао с молоком 3. фрукт свежий	1. Кукуруза сладкая 2. Омлет 3. Чай с молоком 4. хлеб 5. Печенье	1.. Пирожок печенный с повидлом 2. Какао с молоком 3. Зефир	1. Макароны отварные с сыром 2. Чай с молоком 3. Конфета 4. Фрукты свежие	1. Суп молочный с вермишелью 2. Чай с сахаром 3. Хлеб 4. Печенье	1. Песочник 2. Кисель фруктовый 3. Фрукт свежий	1. Морковь тертая с сахаром 2. Яйцо отварное 3. Чай с молоком 4. Хлеб
Калорийность всего за день (ккал):									

Номер рецептуры		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
50															
54-1з-2020	54-1з-2020	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,5	4,5	0	54,5	0,01	0,0	0,05	0,1	150	7	82	0
54-19к-2020		СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	17,18	15,04	40,26	365,16	0,4	7,0	190	0	95	112	188	2
54-3гн-2020	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0	6,7	27,6	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,8	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				24,78	21,04	72,66	578,26	0,51	7,8	0,22	0,9	263,2	129,4	307,2	3,0
II Завтрак															
Сбор.рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	Сок ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.0	1,8	9,1	0,02	6	6	1,44	14	8	25	0,54
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,74	3,36	16,5	131,2	0,6	19,08	35		22,6	29,6	107,8	1,4
2008	254	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	17,808	11,368	0	185,1	0,096	1,072	0	0	13,52	0	0	0,988
54-5Г-2020	335	ПЕРЛОВКА ОТВАРНАЯ	150	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	38	0	22	47	163	0,1
54-7хн-2020	54-7хн-2020	КОМПОТ ИЗ С/ФР	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0	0	0	0	0,1	0	0	05
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				70,80	22,128	100,3	754,9	0,82	26,872	79	2,24	78,52	91,3	301,3	4,928
Полдник															
2008	206	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/30	5,6	5,1	32,8	198	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
54-6гн-2020	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
		КОНФЕТА	20	0,2		16,3	62								
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	3,2	2,7	5,8	60		0,7			120	14	95	
Итого за прием пищи:				10,5	9,2	63,5	372,9	0,15	10,8	3,0	0,8	224,5	35,6	247,8	1,5
Всего за день:				106,98	52,428	254,64	1782,06	2,01	49,052	82,22	4,12	579,04	234,85	868,82	11,928

2 день															
Сборник рецептур		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															
53-19з-2020	53-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0.02
54-9к-2020	54-9к-2020	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	12,6	36,8	294,27	0,3	0,8	70	1,1	160	74	274	2
54-2г-2020	54-2г-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	4,4	8,3	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	20	2,3	0,3	14,8	71,1	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				10,9	21,2	58,1	466,67	0,4	0,8	120	1,15	176,6	84,9	316,8	3,32
II Завтрак															
Сбор.рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	Сок ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,1	18.18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0	18,18	76	0,02	3,60			12,6			2,52
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ «ВИНИГРЕТ»	60	0,5	0,1	1,5	8,9	0	6		0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
		СУП КАРТОФЕЛНЫЙ С МЕЛКОЙ ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	10,75	11,35	48,51	419	0,45	33,0	0	0	98,4	10,8	26,6	4,33
54-11м-2020	54-11м-2020	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150	11,62	9,89	30,23	256,5	0,07	2	85		26	26	148	2
2011	2011	КИСЕЛЬ ФРУКТОВОЙ	200	0,4	0,1	24,8	101,9		0,7	0	0,1	20,	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				27,07	26,67	130,74	917,3	0,62	41,7	85	1,0	165,4	61,1	254,8	19,03
Полдник															
		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40/7/3	13,5	7,4		90,3								
К/К	К/К	СОЛЕННЫЙ/ ОГУРЕЦ	40	0,8	0,1	1,7	13,0								
К/К	К/К	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	3,05	4,17	24,08	146,05	0,16	21,98	20		16,2	30,7	83,7	1,36
54-6гн-2020	54-6гн-2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
К/К	К/К	КОНФЕТА(МАРМЕЛАД)	20	0,2		16,3	62								
К/К	К/К	ХЛЕБ	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				21,35	13,37	65,48	435,65	0,27	22,18	23,0	0	91,3	48,6	170	2,76
Всего за день:				60,22	61,24	272,5	1895,62	1,31	68,28	228	2,15	445,9	194,6	741,6	16,1

3 день															
Сборник рецептур		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
54-1з-2020	54-1з-2020	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,5	4,5	0	54,5	0,01	0,0	0,05	0,1	150	7	82	0
2008		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,7	10,6	40,0	289,9	0,1	0,8	71	0	135	16	237	3
54-6гн-2020	54-6гн-2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	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:				17,5	18	74,3	528,3	0,22	1,0	74,05	1,15	284,3	73,0	306,7	1,9
II Завтрак															
Сб.рецептур 2011		СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С ЛУКОМ	60	1,728	3,708	3,708	55,11	59,58	0,03			5,58			11,196
54-12лс- 2020	54-12с-2020	СУП РЫБНЫЙ с перловкой (из консервы)	200	7,92	3,9	14,36	124,22	0,1	14,6	81,6		79,8	38,6	122,6	1,0
54-4г-2020	54-4г-2020	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,5	42,8	262,4	0,4	0	34	0	52	68	207	5,3
54-4М-2020	54-4М-2020	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	70	14,1	11,9	11,4	209,0	0,03	0,01	2,0	0	33,4	20,5	11,68	0,99
54-5хн-2020	54-5хн-2020	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,8	0	28,6	121,4	0,01	0,4	0		59,3	38,9	54	4,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				37,54	27,50	126,56	903,13	60,22	15,04	117,6	0,8	236,38	172,7	395,56	24,39
Полдник															
54-2в-2020	54-2М-2020	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40	2,60	4,4	25,7	152,5	0,01	0	10	0	11	5	28	0,4
2008	214	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
54-6гн-2020	54-6гн-2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
Итого за прием пищи:				4,5	6,1	76,4	252,4	0,02	5,2	13,0	0,4	95,6	18,4	97,8	3,3
Всего за день:				60,44	51,6	300,16	1778,83	60,5	28,44	204,65	2,35	556,68	282,1	621,6	30,04

4 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															
53-19з-2020	53-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0.02
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
54-2гн-2020	54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	4,4	8,3	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,8	15,4	53,2	385,80	0,3	0,5	50	1,15	132,6	52,7	197,8	2,52
II Завтрак															
Сбор.рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	Сок ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,1	18.18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18.18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ «ВИТАМИНКА»	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
54-3С-2020	54-3С-2020	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» НА М/К БУЛЬОНЕ	200	1,96	4,92	15,28	113,3	0,08	13,2	40		26,6	20	56	0,8
54-1г-2020	54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,0	5,3	35	208,0	0,1	0	34		67	9	46	1
54-1м-2020	54-1м-2020	БЕФСТРОГАНОВ	80	15,2	13,1	2,5	188,3	0,1	0,8	60,0		35	23	182	2,5
54-7хн-2020	54-7хн-2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,71	25,02	105,28	744,7	0,38	29,1	134,1	1,1	151,6	73,3	288,6	5,7
Полдник															
54—1т-2020	54—1т-2020	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОДЛИВОЙ	150	24,5	16,2	22,5	332,4	0,1	0,8	115		251	41	335	0,8
54-7ГН-2020	54-7ГН-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	0	163	39,0	151	1
		ХЛЕБ	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				30,5	18,1	74	520,7	0,2	1,1	0	0,8	423,5	30,4	518	2,3
Всего за день:				66,91	58,62	250,66	1727,2	1,1	34,28	184,1	3,23	720,22	163,55	1019,92	13,02

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
53-19з-2020	53-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
к/к	к/к	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	10,9	22,5	214,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
54-7ГН-2020	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	0	163	39,0	151	1
к/к	к/к	ХЛЕБ	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,9	23,9	52	478,1	0,4	1,5	0,04	1,45	317,2	78,3	303,2	2,2
II Завтрак															
Сб.рецептур 2011		СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Обед															
54-2з-2020	54-2з-2020	САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	6	6		14	8	25	0,54
54-1С-2020	54-1С-2020	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1,66	4,9	5,8	73,94	0,04	29,8	95		44,4	15	35,4	0,6
54-17м-2020	54-17м-2020	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150	17,93	15,13	23,64	302,4	0,22	25	48		32	50	249	3
54-6ХН-2020	54-6ХН-2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,0	0,0		25,7	13,4	41,3	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				20,62	19,72	78,1	612,3	0,42	60,8	149	0,8	122,4	93,1	381,2	3,54
Полдник															
2008	211	КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	60	1,728	3,708	3,708	55,11	59,58	0,03			5,58			11,196
54-1о-2020		ОМЛЕТ	150	12,6	19,4	3,2	237,1	0,08	0,75	392		125	58,5	226	2,25
54-6гн-2020	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	30	3	3,9	29,8	166,8								
Итого за прием пищи:				18,82	28,40	45,308	459,44	59,67	60,65	395	0	196,18	69,9	279,8	14,34
Всего за день:				54,24	72,02	198,31	1644,84	60,53	130,15	544,04	2,25	671,78	259,3	1008,4	20,53

6 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															
53-19з-2020	53-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0.02
2008	190	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7		0,5		0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
54-2гн-2020	54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	4,4	8,3	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	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:				9,0	16,5	62,1	433,0	0,01	0,5	50	0,25	128,8	36,5	155,6	1,72
II Завтрак															
Сбор.рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	Сок ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,1	18.18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18.18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2008	52	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2
2008	99	СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	200	6,0	6,0	21,4	165,0	0,1	9,6	0,2	0,4	34,8	33,9	102,1	1,7
54-9м-2020		ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	150	15,27	11,88	15,4	229,6	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
54-7хн-2020	54-7хн-2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
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:				27,2	23,4	84,1	644,2	0,2	17,4	0,2	2,6	87,2	82,4	342,2	4,8
Полдник															
2008	464	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
54-7ГН-2020	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	0	163	39,0	151	1
Итого за прием пищи:				9,6	8,3	132,5	330,7	0,2	0,9	0	1	194,8	27,3	168,9	0,6
Всего за день:				46,7	48,3	296,8	1497,80	0,9	41,2	0,4	6,6	467	188,1	689,7	13,9

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
54-1з-2020	54-1з-2020	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	16	3,5	4,5	0	54,5	0,01	0,0	0,05	0,1	150	7	82	0
54-6К-2020	к/к	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,4	11,5	38,8	292,1	0,3	0,8	71	0,2	146	66	213	3,2
54-3гн-2020	214	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0	6,7	27,6	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,45	12,35	64,4	455,8	0,15	3,1	103,9	3,53	102,74	83,4	213,22	2,52
II Завтрак															
Сб.рецептур 2011		СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	95	0,04	7,2	0,	0	36	18	324	0,45
Обед															
54-23-2020	к/к	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5		1,8	9,1	0,02	6	6		14	8	25	0,54
54-8С-2020		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7,1	4,32	18,46	141,12	0,2	12	29,4		33	34	92,2	2
54-15м-2020	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ «Ёжик»	80	7,4	9,32	10,52	169	0,03	0,04	12		9	9	64	1
2011		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,ПОДЛИВ	200	3,58	5,07	22,79	161,98					59,66	43,89	1,61	3,82
54-6ХН-2020	54-6ХН-2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,0	0,0		25,7	13,4	41,3	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				23,2	24,31	123,41	552,12	0,18	16,268	47,4	1,4	142,86	110,79	131,7	5,38
Полдник															
	Б/Н	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,1		34	1,4	67	9	46	1
к/к	к/к	КОНФЕТА	20	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
54-6гн-2020	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
		ФРУКТЫ СВЕЖ	100	0,8	0,2	7,7	38,7		5,4		0,2	30,6	11,7	10,7	0,3
Итого за прием пищи:				19,9	17,2	96,7	422,9	0,1	6,3	0,1	0,4	301,6	50,8	310,8	1,1
Всего за день:				57,45	50,86	307,41	1525,88	0,4	32,86	0,5	7	592,11	262,99	979,72	10

8 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															
54-16к-2020	212	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ	200	4,9	6,9	24,6	176,9	0,1	0,8	45	0,9	136	30	134	1
54-6гн-2020	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
53-19з-2020	53-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
		ХЛЕБ	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				9,1	17	50,3	386,3	0,21	1,0	98	0,9	213,1	47,9	222,3	2,42
II Завтрак															
Сбор.рецептуры	Сбор.рецептуры	Сок ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18,18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	92	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,72	4,88	10,38	92,34	0,06	17,6	63		40,4	26,4	48,8	1,2
54-2р-2020	54-2р-2020	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	8,8	3,4	3,7	80,6	0,1	0,5	27,5		14,0	19,5	106	0,5
2008	272	РИС ОТВАРНОЙ	130	14,5	9,8	14,5	250,1	0	2,33	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
54-5хн-2020	54-5хн-2020	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,8	0	28,6	121,4	0,01	0,4	0		59,3	38,9	54	4,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				31,32	19,68	85,18	558,94	0,27	35,93	90,6	3,6	198,2	92,7	408,8	11,1
Полдник															
2008	13	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	17,18	15,04	40,26	365,16	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
54-7ГН-2020	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	0	163	39,0	151	1
к/к	к/к	ХЛЕБ,	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				24,38	19,74	69,66	553,46	0,2	0,5	26,04	0,05	173	45,5	184,5	1,5
Всего за день:				65,7	56,52	223,32	1574,7	0,7	41,01	220,04	4,73	596,82	145,35	828,12	17,52

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	P мг	Fe мг
Завтрак															
54-1з-2020	54-1з-2020	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,5	4,5	0	54,5	0,01	0,0	0,05	0,1	150	7	82	0
54-4г-2020	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА)	200	8,2	6,5	42,8	262,4	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
54-2гн-2020	54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	4,4	8,3	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,5	11,4	66,2	424,9	0,11	0,5	0,05	0,3	276,8	43,5	237,6	1,7
II Завтрак															
Сбор рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	Сок ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,1	18.18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,1	18.18	76,0	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	76	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,8	4,9	12,7	105,1	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
54-1г-2020		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,0	5,3	35	208,0	0,1	0	34		67	9	46	1
54-2М-2020		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5		13	17	160	2,0
54-7хн-2020	54-7хн-2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				27,8	23,86	96,92	750,9	0,3	25,8	55,8	1,3	154,6	77,6	302,8	4,0
Полдник															
2008	195	ПЕСОЧНИК	120-130	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
2011	2011	КИСЕЛЬ ФРУКТОВОЙ	200	0,4	0,1	24,8	101,9		0,7	0	0,1	20,	8,3	20,3	0,5
К/К		ХЛЕБ	20	3,2	2,7	5,8	62,0	0	0	0	0	6,4	4,0	14,4	0,6
Итого за прием пищи:				12,22	11,1	41,9	316,5	0,17	1,96	0	0,7	376,5	14,6	63,1	1,48
Всего за день:				55,42	46,46	223,2	1568,3	0,6	31,84	55,85	2,48	820,42	142,85	616,02	9,68

10 день															
рецептура	№ 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															
53-19з-2020	53-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	74,9	0,00	0	50	0,05	2	0	2	0,02
54-2к-2020		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	7,1	10,7	46,0	308,6	0,1	0,8	70	0,9	139	36	155	1,6
54-3гн-2020	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	7,9	5,2	9,8	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,65	11,25	58,45	492,7	0,1	1,3	0,04	0,95	135,5	27,6	136,0	1,4
II Завтрак															
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	95	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Обед															
2008	50	САЛАТ «ФАСОЛЬКА»	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14
2008	89	СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ С КУРОЙ	200	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3
2008	306	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
54-7хн-2020	54-7хн-2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				27,7	39,7	73,12	701,3	0,22	32,3	0,22	6,68	122,28	84,7	292,8	6,94
Полдник															
2008	249	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	1,6	10,1	13,8	166,8	0,064	0,824	0	0	43,464	0	0	0,864
Сбор.рецептуры 2011	Сбор.рецептуры 2011	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03				22			1,0
54-6гн-2020	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0	65,6	11,4	53,8	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	20	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				23,7	49,3	92	364,3	0,064	1,324	0	0	152,664	20,8	104,5	2,164
Всего за день:							1657,3	0,4	41,6	1,5	8,6	374	151,8	518,8	10,8