

Утверждаю  
Директор МОУ «Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова»

\_\_\_\_\_ Н.И. Дорохина

Приказ № 217 от «\_26» \_августа\_2024 г.

**Примерное 10 – дневное меню**  
**на 2024 – 2025 учебный год**  
**для организации питания детей**  
**возрастной категории от 3 до 7 лет,**  
**посещающих структурное подразделение «Мордвесский детский сад»**  
**муниципального общеобразовательного учреждения**  
**«Мордвесский центр образования имени В.Ф. Романова»**  
**(пребывание 10 часов)**

2024 г.

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		В <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2004	93	Каша молочная вязкая овсяная	200	6,35	8,51	21,86	187,00	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
2004	248	Какао на молоке	180	1,20	1,30	13,00	90,00	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
2005	1	Бутерброд с маслом	30,5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,85</b>	<b>14,17</b>	<b>49,48</b>	<b>385,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,10</b>	<b>3,12</b>	<b>305,33</b>	<b>1,18</b>
<b>II Завтрак</b>												
2004	57	Сок	200	1	0,2	19,8	86	0,03	0	4	14	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>												
2011	77	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	2,34	2,82	16,71	101	0,13	0,08	12	25,85	1,17
2004	151	Голубцы ленивые с говядиной	160	21,71	16,55	15,02	296	0,13	0,19	5,2	42,3	2,09
2004	233	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,02</b>	<b>21,08</b>	<b>89,61</b>	<b>655,77</b>	<b>0,49</b>	<b>0,27</b>	<b>17,20</b>	<b>84,31</b>	<b>16,58</b>
<b>Полдник</b>												
2004	251	Йогурт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
2004	241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,30</b>	<b>6,13</b>	<b>53,80</b>	<b>300,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>3,18</b>	<b>76,89</b>	<b>6,58</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,17</b>	<b>41,58</b>	<b>212,69</b>	<b>1427,54</b>	<b>0,87</b>	<b>0,42</b>	<b>27,50</b>	<b>480,53</b>	<b>27,14</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												

2 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 <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	0,14	1,00	188,00	0,36
2004	263	Чай с сахаром и лимоном	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,27	0,35	0,06
1	2005	Бутерброд с маслом	30\5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,15</b>	<b>10,17</b>	<b>46,59</b>	<b>306,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>1,27</b>	<b>194,95</b>	<b>0,76</b>
<b>II Завтрак</b>												
2004	57	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	14,00	2,80
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>												
2013	69	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	6,00	13,80	0,36
2010	87	Суп рыбный из консервов	200	8,60	8,40	14,33	167,00	1,00	0,15	9,11	45,30	1,26
2004	153	Жаркое по домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
2004	233	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,55</b>	<b>15,465</b>	<b>88,365</b>	<b>661,44</b>	<b>1,375</b>	<b>0,195</b>	<b>23,28</b>	<b>134,3</b>	<b>15,905</b>
<b>Полдник</b>												
2004	241	Компот из кураги	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
к/к	45	Винегрет	180	2,48	11,10	15,10	170,60	0,09	0,07	18,30	41,70	1,44
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,43</b>	<b>12,43</b>	<b>62,90</b>	<b>382,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>37,40</b>	<b>99,77</b>	<b>7,58</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,13</b>	<b>38,27</b>	<b>217,66</b>	<b>1436,31</b>	<b>1,71</b>	<b>0,44</b>	<b>65,95</b>	<b>443,02</b>	<b>27,05</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												

3 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 <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2004	177	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140\40	19,60	16,70	43,10	475,30	0,10	0,20	0,54	299,52	1,00
2004	248	Какао на молоке	180	1,20	1,30	13,00	90,00	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
2005	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,10</b>	<b>22,36</b>	<b>70,72</b>	<b>673,30</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,71</b>	<b>415,90</b>	<b>1,36</b>
<b>II Завтрак</b>												
2004	57	Сок	200	1	0,2	19,8	86	0,03	0	4	14	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>												
2013	13	Салат из свежих помидоров	60	0,65	4,07	2,47	50,20	0,03	0,02	13,30	8,97	0,78
2004	36	Суп гороховый с курой	250	6,50	5,20	22,09	150,00	0,21	0,08	6,10	35,89	1,30
2004	186	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06	0,07	0,00	24,93	2,40
2004	35	Гуляш из говядины	80	6,00	7,60	2,47	164,80	0,04	0,02	0,80	3,79	0,18
2004	241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,63</b>	<b>23,65</b>	<b>88,61</b>	<b>794,50</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>20,60</b>	<b>129,47</b>	<b>11,80</b>
<b>Полдник</b>												
2004	263	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,27	0,35	0,06
2011	368	Фрукт	100	1,5	0,5	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
2011	1	Бутерброд с сыром	40	3,34	6,90	10,00	69,00	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,84</b>	<b>7,40</b>	<b>29,98</b>	<b>207,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>20,54</b>	<b>17,28</b>	<b>6,79</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,57</b>	<b>53,61</b>	<b>209,11</b>	<b>1760,80</b>	<b>0,80</b>	<b>0,50</b>	<b>46,85</b>	<b>576,65</b>	<b>22,75</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												

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 <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2011	230	Каша "Дружба" вязкая	155	2,60	2,50	18,50	128,00	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
2004	263	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,27	0,35	0,06
2005	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,90</b>	<b>6,86</b>	<b>45,10</b>	<b>279,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>2,22</b>	<b>195,90</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>												
2011	368	Фрукт	100	1,5	0,5	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>8,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>												
2013	69	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	6,00	13,80	0,36
2004	27	Борщ со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117,00	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
2004	206	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
2004	245	Рыба припущенная	80	15,44	0,94	0,22	70,66	0,04	0,06	1,12	15,60	0,42
2004	241	Компот из кураги	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,94</b>	<b>13,93</b>	<b>93,24</b>	<b>626,83</b>	<b>0,48</b>	<b>0,21</b>	<b>35,21</b>	<b>183,54</b>	<b>16,20</b>
<b>Полдник</b>												
2011	10	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	240,00	0,20
к/к	к/к	Пряник	30	1,80	1,40	22,50	109,80	0,02	0,05	0,75	3,30	0,11
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,60</b>	<b>6,40</b>	<b>32,10</b>	<b>217,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,35</b>	<b>6,70</b>	<b>243,30</b>	<b>0,31</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,94</b>	<b>27,69</b>	<b>178,44</b>	<b>1218,63</b>	<b>0,78</b>	<b>0,68</b>	<b>54,13</b>	<b>630,74</b>	<b>18,33</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												

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		В <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2004	96	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
2004	253	Кофейный напиток	180	1,30	1,30	14,00	92,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,03
2005	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,61</b>	<b>13,75</b>	<b>57,01</b>	<b>413,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>2,95</b>	<b>300,18</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>												
2004	57	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	14,00	2,80
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>												
2011	69	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	6,00	13,80	0,36
2010	2004	Бульон куриный с гренками	170/8/5	3,38	5,20	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
2011	304	Плов с говядиной/птицей	200	19,33	16,19	33,99	359,00	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08
2004	233	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,16</b>	<b>23,16</b>	<b>104,40</b>	<b>742,28</b>	<b>0,37</b>	<b>0,18</b>	<b>14,93</b>	<b>110,95</b>	<b>17,07</b>
<b>Полдник</b>												
2004	78	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,70	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
2004	241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,53</b>	<b>9,63</b>	<b>57,32</b>	<b>267,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,34</b>	<b>79,89</b>	<b>0,45</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,30</b>	<b>46,74</b>	<b>238,53</b>	<b>1508,98</b>	<b>0,68</b>	<b>0,29</b>	<b>23,22</b>	<b>505,02</b>	<b>21,46</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												

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 <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2005	173	Каша рисовая молочная	200	5,82	7,50	32,64	222,00	0,06	0,18	0,65	146,37	0,47
2004	263	Чай с сахаром и лимоном	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,27	0,35	0,06
2005	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,12</b>	<b>11,86</b>	<b>59,24</b>	<b>373,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>0,92</b>	<b>153,32</b>	<b>0,87</b>
<b>II Завтрак</b>												
2004	57	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	14,00	2,80
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>												
2011	77	Суп картофельный с курой	200	2,34	2,82	16,71	101	0,13	0,08	12	25,85	1,17
2004	53	Капуста тушеная с мясом	220	10,00	8,20	10,80	280,00	0,08	0,07	21,00	104,22	1,00
2004	233	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,84</b>	<b>11,40</b>	<b>61,39</b>	<b>517,50</b>	<b>0,34</b>	<b>0,15</b>	<b>33,00</b>	<b>137,30</b>	<b>9,36</b>
<b>Полдник</b>												
2004	74	Омлет с зеленым горошком	140	9,20	12,18	5,19	165,00	0,08	0,06	3,53	104,30	1,64
2004	241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,15</b>	<b>13,51</b>	<b>52,99</b>	<b>377,27</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>7,86</b>	<b>162,37</b>	<b>7,78</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>37,11</b>	<b>36,97</b>	<b>193,42</b>	<b>1353,77</b>	<b>0,64</b>	<b>0,42</b>	<b>45,78</b>	<b>466,99</b>	<b>20,80</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												

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 <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2004	88	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
2004	253	Кофейный напиток	180	1,30	1,30	14,00	92,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,03
2005	1	Бутерброд с маслом	30,5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,81</b>	<b>13,13</b>	<b>53,71</b>	<b>392,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>2,95</b>	<b>297,46</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>												
2004	57	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	14,00	2,80
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>												
2005	18	Суп "Шахтерский"	250	4,15	6,04	19,67	144,00	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21
2004	91	Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	85,20	0,08	0,06	10,77	27,71	0,64
2004	6	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
2004	233	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,79</b>	<b>18,91</b>	<b>95,55</b>	<b>627,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,16</b>	<b>19,45</b>	<b>97,40</b>	<b>16,03</b>
<b>Полдник</b>												
2004	251	Йогурт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
2004	241	Компот из кураги	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,30</b>	<b>6,13</b>	<b>53,80</b>	<b>300,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>3,18</b>	<b>76,89</b>	<b>6,58</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,90</b>	<b>38,37</b>	<b>222,86</b>	<b>1405,87</b>	<b>0,82</b>	<b>0,32</b>	<b>29,58</b>	<b>485,75</b>	<b>26,09</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												

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		В <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2004	128	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120\20	16,78	22,19	35,78	422,00	0,09	0,26	0,33	202,11	1,39
2004	248	Какао на молоке	180	1,20	1,30	13,00	90,00	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
2005	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,28</b>	<b>27,85</b>	<b>63,40</b>	<b>620,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>1,50</b>	<b>318,49</b>	<b>1,75</b>
<b>II Завтрак</b>												
2004	57	Сок	200	1	0,2	19,8	86	0,03	0	4	14	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>												
2013	13	Салат из свежих помидоров	60	0,65	4,07	2,47	50,20	0,03	0,02	13,30	8,97	0,78
2004	34	Щи из всежей капусты с курой	250	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
2004	124	Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,20	4,40	26,89	166,99	0,04	0,04	0,85	58,26	1,31
2004	48	Птица в соусе томатном	70	7,42	9,33	2,58	106,00	0,04	0,03	1,50	10,41	0,83
2004	241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,93</b>	<b>25,24</b>	<b>80,20</b>	<b>607,69</b>	<b>0,30</b>	<b>0,13</b>	<b>35,46</b>	<b>180,34</b>	<b>10,91</b>
<b>Полдник</b>												
2004	26	Колбасные изделия отварные	70	7,98	10,30	0,84	140,30	0,03	0,06	0,00	18,20	1,10
2004	263	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,27	0,35	0,06
2012	2	Бутерброд с повидлом	40	1,40	2,10	15,80	68,00	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,38</b>	<b>12,40</b>	<b>28,62</b>	<b>251,30</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,54</b>	<b>27,48</b>	<b>7,29</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,59</b>	<b>65,69</b>	<b>192,02</b>	<b>1564,99</b>	<b>0,61</b>	<b>0,51</b>	<b>41,50</b>	<b>540,31</b>	<b>22,75</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												

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 <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2004	91	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
2004	263	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,27	0,35	0,06
2005	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,74</b>	<b>11,89</b>	<b>51,98</b>	<b>343,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>2,22</b>	<b>193,53</b>	<b>1,35</b>
<b>II Завтрак</b>												
2011	368	Фрукт	100	1,5	0,5	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>8,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>												
2013	69	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	6,00	13,80	0,36
2004	25	Рассольник "Ленинградский" с говядиной	250	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	0,07	8,20	29,69	1,07
2009	502	Рыбная котлета	80	23,97	20,66	29,95	406,25	0,26	0,24	17,66	91,20	2,35
2004	206	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
2004	233	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>37,57</b>	<b>34,83</b>	<b>128,32</b>	<b>960,42</b>	<b>0,76</b>	<b>0,43</b>	<b>49,81</b>	<b>197,03</b>	<b>18,16</b>
<b>Полдник</b>												
2004	55	Сырники творожные со сгущенным молоком	150\20	11,20	12,69	40,20	498,30	0,10	0,30	0,43	249,46	1,11
2004	241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,68</b>	<b>12,69</b>	<b>64,00</b>	<b>588,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>1,66</b>	<b>298,60</b>	<b>1,12</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,49</b>	<b>59,91</b>	<b>252,30</b>	<b>1986,72</b>	<b>1,04</b>	<b>0,86</b>	<b>63,69</b>	<b>697,16</b>	<b>21,23</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												

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		В <sub>1</sub> мг	В <sub>2</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>												
2011	168	Каша гречневая молочная вязкая	200	6,21	5,28	27,90	184,00	0,50	0,08	0,00	12,10	3,30
2004	263	Чай с сахаром и лимоном	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,27	0,35	0,06
2004	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,51</b>	<b>9,64</b>	<b>54,50</b>	<b>335,00</b>	<b>0,53</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>19,05</b>	<b>3,70</b>
<b>II Завтрак</b>												
2004	57	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,03	0,00	4,00	14,00	2,80
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>												
2004	93	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	0,03	5,76	19,20	0,25
2005	46	Суп харчо с курой	250	4,97	6,19	21,30	152,84	0,10	0,02	9,00	21,30	1,23
2011	37	Макароны отварные с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168,00	0,04	0,05	0,00	4,86	1,09
2004	35	Гуляш из говядины	80	6,00	7,60	2,47	164,80	0,04	0,02	0,80	3,79	0,18
2004	241	Компот из кураги	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,00	0,00	0,40	49,14	0,01
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38	15,88	76,50	0,13	0,00	0,00	6,75	7,13
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,10	0,00	0,00	8,93	6,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,64</b>	<b>22,90</b>	<b>118,52</b>	<b>821,21</b>	<b>0,44</b>	<b>0,13</b>	<b>15,96</b>	<b>113,97</b>	<b>16,02</b>
<b>Полдник</b>												
2004	255	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	240,00	0,20
2003	47	Оладьи с повидлом	80\16	8,11	8,83	37,72	263,04	0,07	0,13	0,55	93,03	0,49
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,91</b>	<b>13,83</b>	<b>47,32</b>	<b>371,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,43</b>	<b>6,30</b>	<b>333,03</b>	<b>0,69</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,06</b>	<b>46,57</b>	<b>240,14</b>	<b>1613,25</b>	<b>1,15</b>	<b>0,67</b>	<b>26,53</b>	<b>480,05</b>	<b>23,21</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>												