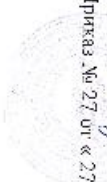


Утверждено:

Директор МОУ «СОШ им. П. И. Масленикова»
ОМР СО  О.В. Рахмошанова

Приказ № 27 от « 27 » января 2021г.



Десятидневное меню

СТУДИО Детский сад МОУ «СОШ им. П.И. Масленикова»
ОМР СО

1 день

№ технологической карты	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
64	Завтрак Каша гречневая молочная жидкая	150	200	6,98/8,72	10,42/13,02	25,0/31,25	222,38/277,97	0,1/1,25	0,22/0,27	0,9/1,12	184,48/230,6	1,5/1,85
134	Чай сладкий с молоком	180	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28	0,015/0,02	0,105/0,14	0,495/0,66	96,07/128,1	0,48/0,64
	Сл. масло	4	6	0,04/0,05	6,6/8,25	0,064/0,08	59,84/74,8	0,038/0,048	0,018/0,024	-	1,76/2,2	0,016/0,02
	хлеб пшеничный	40	60	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,4	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-	7,3/10,95	0,48/0,72
Итого завтрак				11,67/15,35	20,35/25,86	53,27/71,44	442,78/579,65	0,201/1,575	0,367/0,47	1,395/1,78	289,61/371,85	2,476/3,23
140	Св. фрукты (яблоко)	95	100	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
32	Обед Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	200	3,38/4,12	1,9/2,8	12,24/15,3	94,74/118,42	0,1/0,125	0,08/0,1	7,3/9,12	42,6/53,25	0,88/1,1
	Отварная свекла	50	60	0,17	2,48	15,07	69,55	0,033	0,056	16,56	61,272	2,318
75	Вермишель с маслом	120	150	5,07/5,85	5,33/6,15	27,09/31,26	179,72/207,37	0,05/0,06	0,01/0,01		5,47/6,31	0,7/0,8
93	Гуляш из отварной говядины	60	80	6,58/9,21	4,7/6,59	1,35/1,9	73,78/103,3	0,015/0,02	0,04/0,05	0,18/0,25	9,54/13,35	0,89/1,25
122	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	0,25/0,33	-----	18,25/24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	40	60	2,31/2,69	0,9/1,05	14,94/17,43	78,6/91,7	0,045/0,056	0,024/0,028	-----	7,3/9,1	0,48/0,56
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	27,6/34,5	72,4/90,5	0,045/0,056	0,039/0,048	-----	8,4/10,5	0,8/1,0
итого обед				20,4/25,67	15,79/19,67	116,54/139,79	641,37/777,61	0,361/0,44	0,279/0,332	24,64/26,73	165,432/194,912	6,408/7,488
138	Полдник Пирожок с капустой	60	80	4,1/6,15	6,99/8,91	17,69/26,53	149,52/224,28	0,042/0,063	0,06/0,09	0,78/1,18	28,14/42,21	0,51/0,76
126	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,43/4,58	3,78/5,04	16,12/21,5	19,0/145,35	0,09/0,12	0,22/0,3	5,52/7,36	144,46/192,62	0,105/0,14
итого полдник				7,53/10,73	10,77/13,95	33,81/48,03	58,52/69,62	0,132/0,183	0,28/1,2	6,306/8,5	172,6/234,8	0,615/0,98
За весь день				40,63/52,78	47,14/59,71	212,85/268,49	1391,69/1775,9	0,74/2,244	0,96/2,04	100,74/105,41	627,98/801,9	48,26/50,38

2 день

№ технологической карты	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
66	Завтрак Каша из пшена и риса «Дружба» молочная жидкая	150	200	6,32/11,06	10,18/12,73	26,34/32,93	223,16/278,95	0,08/0,1	0,2/0,25	0,9/1,125	186,23/232,23	0,54/0,675
134	Чай сладкий с молоком	180	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28	0,015/0,02	0,105/0,14	0,495/0,66	96,07/128,1	0,48/0,64
	Сливочное масло	4	6	0,04/0,05	6,6/8,25	0,064/0,08	59,84/74,8	0,038/0,048	0,018/0,024	-	1,76/2,2	0,016/0,02
	хлеб пшеничный	40	60	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,4	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-	7,3/10,95	0,48/0,72
итого завтрак				11,67/15,35	20,35/25,86	53,27/71,44	442,78/579,65	0,201/1,575	0,367/0,47	1,395/1,78	289,61/371,85	2,476/3,23
140	Св. фрукты (яблоко)	40	50	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
30	Обед Зеленый горошек отварной	30	50	0,93/1,55	0,06/0,1	1,95/3,25	12/20	0,033/0,055	0,015/0,025	3/5	6/10	0,21/0,35
43	Суп с клецками на м/б и сметаной	200	250	1,72/2,15	5,1/6,37	1,69/21,12	114,24/142,8	0,12/0,15	0,12/0,15	4,24/5,3	35,2/44	1,04/1,3
105	Тефтели из говядины	90	100	14,06/15,62	12,15/13,5	5,48/6,09	190,11/211,23	0,063/0,07	0,135/0,15	1,08/1,2	12,36/13,73	2,304/2,56
48	Капуста тушеная	130	150	2,76/3,18	5,82/6,72	6,04/6,97	103,74/119,7	0,033/0,045	0,052/0,06	14,69/16,95	77,09/88,81	1,092/1,26
122	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200	0,25/0,33	-----	18,25/24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	30	35	0,77	0,3	4,98	26,2	0,016	0,008	-----	2,43	0,16
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	27,6/34,5	72,4/90,5	0,045/0,056	0,039/0,048	-----	8,4/10,5	0,8/1,0
итого обед				23,13/27,90	23,91/27,59	65,99/101,24	591,27/707,2	0,38/0,482	0,399/0,481	23,61/29,25	172,33/200,6	5,946/7,08
1	Полдник Бутерброд с сыром	20/20	30/30	2,32/3,49	4,94/7,42	5,35/8,01	76,23/114,35	0,046/0,069	0,036/0,054	0,106/0,159	81,88/122,8	0,35/0,525
117	Какао напиток на молоке	150	200	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36	127,36/169,82	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,85/221,14	0,525/0,7
итого полдник				6,97/9,69	9,74/13,82	22,12/30,37	203,59/284,17	0,076/0,109	0,216/0,294	0,916/1,239	247,73/343,94	0,875/1,225
За весь день				42,14/55,31	53,99/67,21	151,95/213,96	1287,44/1621,02	0,683/0,861	0,996/1,259	94,32/100,74	711,76/928,86	47,1/49,12

3 день

№ технологической карты	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
67	Завтрак Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	200	250	6,66/8,32	11,0/13,75	22,64/28,3	216,4/270,6	0,1/0,125	0,2 /0,25	0,9/1,125	190,82/237,92	0,9/1.125
133	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,165/0,22	3,18/4,06	9,97/13,3	39,43/52,58	0/0	0/0	3,18/4,06	11,37/15,16	0,435 /0,58
	Сл. масло	8	10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,064/0,08	59,84/74,8	0,038/0,048	0,018/0,024	-	1,76/2,2	0,016/0,02
	хлеб пшеничный	30	45	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,4	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-	7,3/10,95	0,48/0,72
итого завтрак				9,175/12,05	21,68/27,41	47,614/64,12	394,27/515,58	0,186/0,229	0,242/0,31	4,08/5,185	211,25/266,23	1,831/2,445
140	Св. фрукты (яблоко)	95	100	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
28	Обед Борщ со сметаной	180	200	3,08/3,85	1,74/2,17	5,42/6,77	64,98/81,22	0,06/0,075	6,7/8,37	9,98/12,47	59,14/73,92	0,88/1,1
56	Пюре картофельное	120	150	2,82/3,25	4,05/4,68	6,97/13,4	107,38/123,9	0,077/0,105	9,126/10,53	2,717/3,135	47,73/110,16	0,637/0,735
86	Котлета рыбная любительская	60	80	20,11/22,35	2,8/3,11	5,36/5,96	122,97/136,63	0,027/0,03	0,17/0,19	0,558/0,62	55,64/61,82	0,53/0,59
122	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	0,25/0,33	-----	18,25/24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	40	60	2,31/2,69	0,9/1,05	14,94/17,43	78,6/91,7	0,045/0,056	0,024/0,028	-----	7,3/9,1	0,48/0,56
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	27,6/34,5	72,4/90,5	0,045/0,056	0,039/0,048	-----	8,4/10,5	0,8/1,0
итого обед				31,57/36,52	9,97/11,61	78,54/102,39	518,91/620,72	0,327/0,412	16,089/19,21	13,855/17,025	209,06/306,04	3,667/4,435
139	Полдник Пирожок с яблоками	60	80	3,9/5,85	6,41/9,61	22,45/33,68	173,69/260,53	0,048/0,072	0,048/0,072	0,503/0,755	23,94/35,91	0,672/1,008
126	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,43/4,58	3,78/5,04	16,12/21,5	19,0/145,35	0,09/0,12	0,22/0,3	5,52/7,36	144,46/192,62	0,105/0,14
итого полдник				7,33/10,43	10,19/14,65	38,57/55,18	282,69/405,87	0,138/0,192	0,268/0,372	6,023/8,115	168,4/228,53	0,777/1,148
За весь день				49,1/60,03	42,07/53,9	173,95/230,92	1244,89/1591,19	0,697/0,879	16,633/19,926	92,358/98,725	589,05/801,14	45,035/46,789

4 день

№ техн олог ичес кой карт ы	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
68	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	6,76/8,45	10,42/13,02	25,86/32,32	244,94/281,17	0,1/0,15	0,2/0,25	0,9/1,125	185,86/232,32	0,72/0,9
134	Чай сладкий с молоком	180	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28	0,015/0,02	0,105/0,14	0,495/0,66	96,07/128,1	0,48/0,64
	Сл. масло	4	6	0,04/0,05	6,6/8,25	0,064/0,08	59,84/74,8	0,038/0,048	0,018/0,024	-	1,76/2,2	0,016/0,02
	хлеб пшеничный	40	60	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,4	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-	7,3/10,95	0,48/0,72
итого завтрак				11,45/15,08	20,26/25,86	54,13/72,43	445,34/582,85	0,201/0,274	0,347/0,45	1,395/1,785	290,99/373,07	1,696/2,28
140	<u>Св. фрукты (яблоко)</u>	95	100	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
	<u>Обед</u> Отварная свекла	40	60	0,17	2,48	15,07	69,55	0,033	0,006	0,765	13,77	0,115
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	180	200	3,48/4,35	0,54/0,67	14,52/18,15	85,64/107,05	0,08/0,1	0,08/0,1	2,96/3,7	23,58/29,47	0,58/0,72
92	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	230	10,96/14,62	10,98/14,64	14,01/18,68	34,71/46,28	0,06/0,08	0,105/0,14	2,34/3,12	60,36/80,48	1,83/2,44
122	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	0,25/0,33	-----	18,25/24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	40	60	2,31/2,69	0,9/1,05	14,94/17,43	78,6/91,7	0,045/0,056	0,024/0,028	-----	7,3/9,1	0,48/0,56
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	27,6/34,5	72,4/90,5	0,045/0,056	0,039/0,048	-----	8,4/10,5	0,8/1,0
итого обед				19,81/25,46	15,38/19,44	119,77/128,16	413,48/501,85	0,336/0,415	0,284/0,362	6,66/8,385	144,76/184,45	4,145/5,285
136	<u>Полдник</u> Ватрушка с творогом	60	80	6,29/9,43	6,54/9,81	19,87/29,8	172,38/258,57	0,048/0,072	0,096/0,14	0,03/0,045	40,7/61,05	0,55/0,82
119	Кисломолочный напиток с сахаром	180	200	4,08/4,9	4,8/5,76	10,45/12,55	103,8/124,56	0,033/0,054	0,24/0,29	1,02/1,22	174,73/209,68	0,165/0,209
итого полдник				10,37/15,19	11,34/15,57	30,32/42,35	276,18/383,13	0,081/0,126	0,336/0,43	1,05/1,265	215,43/270,73	0,715/1,029
За весь день				42,66/56,76	47,21/61,1	213,45/252,17	1184,02/1516,85	0,664/0,861	1,001/1,276	77,505/79,835	651,52/828,59	45,316/47,354

5 день

№ технологической карты	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
64	Завтрак Каша манная молочная жидкая	150	200	8,66/10,83	10,88/13,6	44,2/55,25	314,44/383,05	0,06/0,075	0,16/0,2	0,16/0,2	1,04/1,3	85,06/106,33
134	Чай сладкий с молоком	180	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28	0,015/0,02	0,105/0,14	0,495/0,66	96,07/128,1	0,48/0,64
	Печенье	20	40	3,12/6,24	2,95/5,9	14,88/29,76	87,2/174,4	0,016/0,032	0,01/0,02	0	5,8/11,6	0,42/0,84
итого завтрак				14,12/20,19	16,26/22,74	72,35/102,71	483,6/676,73	0,091/0,127	0,275/0,36	0,655/0,86	102,91/141	85,96/107,81
140	Св. фрукты (яблоко)	40	50	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
44	Обед Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	180	200	3,74/4,67	1,7/2,12	10,18/12,72	72,82/91,02	0,1/0,125	0,08/0,1	9,88/12,35	48,16/60,2	1,04/1,3
108	Курица отварная	60	80	17,81/20,03	11,37/12,79	1,07/1,21	185,98/209,22	0,096/0,108	0,096/1,108	1,07/1,21	13,52/15,21	0,99/1,11
52	Картофель и овощи тушеные в соусе	120	150	10,74/12,01	10,1/11,23	11,3/13,03	182,09/266,13	0,091/0,13	0,104/0,152	7,09/7,49	31,48/33,23	2,74/2,89
122	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	0,25/0,33	-----	18,25/24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	40	60	0,77	0,3	4,98	26,2	0,016	0,008	-----	2,43	0,16
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	27,6/34,5	72,4/90,5	0,045/0,056	0,039/0,048	-----	8,4/10,5	0,8/1,0
итого обед				35,42/40,66	25,93/29,78	82,71/102,48	654,87/834,14	0,450/0,565	0,373/1,476	18,64/40,49	140,21/169,37	6,38/7,31
77	Полдник Омлет натуральный	80	120	6,28/9,42	7,25/10,87	2,57/3,85	99,94/109,92	0,032/0,048	0,24/0,36	0,144/0,216	80,66/120,98	1,056/1,584
118	Кисель фруктовый	180	200	0	0	14,7/19,6	60/80	0,45/0,6	0,45/0,6	22,5/30	6,75/9	0
	Хлеб пшеничный	40	60	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,41	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-----	7,3/10,95	0,48/0,72
итого полдник				8,59/12,88	8,16/12,22	32,21/45,86	238,54/307,52	0,53/0,704	0,714/0,996	22,644/30,22	94,71/129,9	1,536/2,304
За весь день				59,16/74,76	50,58/64,97	196,5/260,28	1425,03/1867,41	1,116/2,558	1,396/3,266	110,35/118,12	338,17/440,61	132,64/156,18

6 день

№ технологической карты	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
70	Завтрак Каша рисовая молочная жидкая	150	200	6,04/7,55	9,96/12,45	31,32/39,15	239,34/299,17	0,06/0,075	0,22/0,275	0,9/1,125	188,74/235,92	0,56/0,7
134	Чай сладкий с молоком	180	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28	0,015/0,02	0,105/0,14	0,495/0,66	96,07/128,1	0,48/0,64
	Сл. масло	4	6	0,04/0,05	6,6/8,25	0,064/0,08	59,84/74,8	0,038/0,048	0,018/0,024	-	1,76/2,2	0,016/0,02
	хлеб пшеничный	40	60	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,4	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-	7,3/10,95	0,48/0,72
итого завтрак				10,73/14,18	19,89/25,29	59,59/79,34	459,74/600,85	0,161/0,275	0,367/0,475	1,395/1,785	293,87/377,17	1,536/2,26
140	Св. фрукты (яблоко)	95	100	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
30	Обед Щи на м/б со сметаной	150	200	1,68/2,1	1,34/1,67	7,38/9,22	49,32/61,65	0,06/0,075	0,04/0,05	18,74/23,67	51,8/64,75	0,62/0,77
100	мясо отварное тушенное с картофелем по-домашнему	160	230	10,74/12,39	9,74/11,23	11,3/13,03	182,09/21,01	0,091/0,1	0,104/0,12	5,12/5,91	22,74/26,23	1,98/2,28
122	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	0,25/0,33	-----	18,25/24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	40	60	0,77	0,3	4,98	26,2	0,016	0,008	-----	2,43	0,16
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	27,6/34,5	72,4/90,5	0,045/0,056	0,039/0,048	-----	8,4/10,5	0,8/1,0
итого обед				19,79/22,6	15,47/17,41	70,11/86,66	452,36/534,99	0,251/0,256	0,251/0,296	25,12/31,04	135,31/164,13	4,188/4,918
138	Полдник Пирожок с повидлом	60	80	3,9/5,85	6,41/8,54	22,45/33,66	173,69/260,53	0,048/0,072	0,048/0,072	0,503/0,754	23,94/35,91	0,672/1,01

126	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,43/4,58	3,78/5,04	16,12/21,5	109/145,34	0,09/0,12	0,225/0,3	5,52/7,36	57,19/190,6	0,105/0,14
итого полдник				7,33/10,43	10,19/13,58	38,57/55,16	282,69/405,87	0,138/0,192	0,273/0,372	6,02/8,114	81,13/226,5	0,777/1,15
За весь день				38,88/48,51	45,78/56,51	177,5/230,39	1243,81/1590,73	0,596/0,769	0,925/1,177	100,93/109,34	596,78/768,14	45,26/47,12

7 день

№ технологической карты	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
68	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	6,76/8,45	10,42/13,02	25,86/32,32	244,94/281,17	0,1/0,15	0,2/0,25	0,9/1,125	185,86/232,32	0,72/0,9
134	Чай сладкий с молоком	180	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28	0,015/0,02	0,105/0,14	0,495/0,66	96,07/128,1	0,48/0,64
	Сл. масло	4	6	0,04/0,05	6,6/8,25	0,064/0,08	59,84/74,8	0,038/0,048	0,018/0,024	-	1,76/2,2	0,016/0,02
	хлеб пшеничный	40	60	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,4	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-	7,3/10,95	0,48/0,72
итого завтрак				11,45/15,08	20,26/25,86	54,13/72,43	445,34/582,85	0,201/0,274	0,347/0,45	1,395/1,785	290,99/373,07	1,696/2,28
	Св. фрукты (яблоко)	95	100	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
37	<u>Обед</u> Суп крестьянский на мясном бульоне	180	200	2,42/3,02	1,64/2,02	13,2/16,5	92,08/115,1	0,1/0,125	0,06/0,075	7,08/8,85	38,2/47,75	0,92/1,15
57	Рагу овощное с отварной говядиной	160	230	4,5/5,0	6,1/6,78	17,01/19,26	92,63/168,42	0,11/0,12	0,14/0,16	10,12/11,24	115,63/148,71	1,28/1,42
122	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	0,25/0,33	-----	18,25/ 24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	40	60	2,31/2,69	0,9/1,05	14,94/17,43	78,6/91,7	0,045/0,056	0,024/0,028	-----	7,3/9,1	0,48/0,56
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	27,6/34,5	72,4/90,5	0,045/0,056	0,039/0,048	-----	8,4/10,5	0,8/1,0
итого обед				12,92/15,14	11,69/13,04	95,2/116,22	454,04/608,24	0,4/0,981	0,318/0,376	23,3/26,39	213,73/270,54	4,27/5,30
88	<u>Полдник</u> Рыба тушеная с овощами	60	80	20,11/22,35	2,8/3,11	5,36/5,96	122,97/136,63	0,027/0,03	0,17/0,19	0,558/0,62	55,64/6,18	0,53/0,59
126	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,43/4,58	3,78/5,04	16,12/21,5	109,0/145,34	0,09/0,12	0,225/0,3	5,52/7,36	57,19/190,6	0,105/0,14
	Хлеб пшеничный	40	60	3,52/5,28	0,26/0,32	19,08/28,62	82,0/138,0	0,048/0,056	0,024/0,036	-	7,31/0,95	0,48/0,72
итого полдник				27,08/32,21	6,84/8,47	40,56/56,08	313,97/419,97	0,165/0,206	0,419/0,526	6,078/7,98	120,13/263,35	1,115/1,45
За весь день				53,51/62,22	36,02/45,05	185,78/240,81	1216,62/1615,0	0,8782/1477	1,093/1,361	93,673/99,055	829,842/893,342	45,391/47,34

8 день

№ технологической карты	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
33	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	6,6/8,25	9,0/11,25	20,64/25,8	187,04/233,8	0,04/0,05	0,14/0,175	0,9/1,15	106/132,5	0,46/0,575
134	Чай сладкий с молоком	180	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28	0,015/0,02	0,105/0,14	0,495/0,66	96,07/128,1	0,48/0,64
	Сл. масло	4	6	0,04/0,05	6,6/8,25	0,064/0,08	59,84/74,8	0,038/0,048	0,018/0,024	-	1,76/2,2	0,016/0,02
	хлеб пшеничный	40	60	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,4	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-	7,3/10,95	0,48/0,72
итого завтрак				11,67/15,35	20,35/25,86	53,27/71,44	442,78/579,65	0,201/1,575	0,367/0,47	1,395/1,78	289,61/371,85	2,476/3,23
	Св. фрукты (яблоко)	95	100	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
28	Обед Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	200	3,08/3,85	1,74/2,17	5,42/6,77	64,98/81,22	0,06/0,075	6,7/8,37	9,98/12,47	59,14/73,92	0,88/1,1
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,7/7,41	4,82/6,27	27,45/35,68	180,34/234,44	0,14/0,182	0,07/0,091	-----	9,49/12,34	3,03/3,94
91	Бефстроганов из отварной говядины	60	80	13,84/15,06	12,62/14,2	3,4/3,8	180,64/203,22	0,032/0,036	0,088/0,099	0,384/0,432	30,75/34,6	1,81/2,03
122	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	0,25/0,33	-----	18,25/24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	40	60	2,31/2,69	0,9/1,05	14,94/17,43	78,6/91,7	0,045/0,056	0,024/0,028	-----	7,3/9,1	0,48/0,56
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	27,6/34,5	72,4/90,5	0,045/0,056	0,039/0,048	-----	8,4/10,5	0,8/1,0
итого обед				27,82/32,64	20,56/24,29	97,06/122,51	649,54/797,85	0,392/0,495	6,951/8,676	10,964/13,702	145,93/181,59	7,34/9,08
73	Полдник Пудинг манный	80	120	3,46/5,2	4,35/6,53	17,68/22,54	125,78/188,66	0,024/0,036	0,064/0,096	0,064/0,096	34,02/38,28	0,416/0,624
126	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,43/4,58	3,78/5,04	16,12/21,5	19,0/145,35	0,09/0,12	0,22/0,3	5,52/7,36	144,46/192,62	0,105/0,14
итого полдник				7,24/9,78	8,13/11,58	33,88/44,04	234,78/334	0,114/0,156	0,289/0,396	5,584/7,456	91,21/228,88	0,521/0,764
За весь день				47,74/58,87	46,89/58,81	188,15/240,07	1329,34/1701,65	0,693/0,712	7,561/9,499	76,343/91,368	448,612/685,312	48,06/50,56

9 день

№ техн олог ичес кой карт ы	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
67	<u>Завтрак</u> Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	150	200	6,66/8,32	11,0/13,75	22,64/28,3	216,4/270,6	0,1/0,125	0,2 /0,25	0,9/1,125	190,82/ 237,92	0,9/1.125
134	Чай сладкий с молоком	180	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28	0,015/0,02	0,105/0,14	0,495/0,66	96,07/128,1	0,48/0,64
	Сл. масло	4	6	0,04/0,05	6,6/8,25	0,064/0,08	59,84/74,8	0,038/0,048	0,018/0,024	-	1,76/2,2	0,016/0,02
	хлеб пшеничный	40	60	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,4	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-	7,3/10,95	0,48/0,72
итого завтрак				11,35/14,95	18,74/26,59	50,91/68,49	436,8/622,68	0,201/0,249	0,347/0,45	1,395/1,785	295,95/369, 77	1,876/2,50 5
	Св. фрукты (яблоко)	95	100	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
42	<u>Обед</u> Суп рыбный из консервов	180	200	8,14/10,17	2,08/2,6	13,32/16,65	120,68/150,85	0,08/0,1	0,08/0,1	6,42/8,025	86,34/107/9 2	1,04/1,3
56	Пюре картофельное	120	150	2,82/3,25	4,056/4,68	6,97/8,04	107,38/123,9	0,091/0,105	9,13/10,53	2,72/3,13	47,74/55,07	0,64/0,73
91	Котлета мясная рубленая	60	80	11,77/13,24	4,73/5,32	4,35/4,9	100,04/112/54	0,078/0,054	0,096/0,108	-----	10,88/12,24	0,82/0,92
3а	Зеленый горошек отварной	40	60	0,93/1,55	0,06/0,1	1,95/3,25	12/20	0,033/0,055	0,015/0,025	3/5	6/10	0,21/0,35
122	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	0,25/0,33	-----	18,25/24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	40	60	0,77	0,3	4,98	26,2	0,016	0,008	-----	2,43	0,16
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	27,6/34,5	72,4/90,5	0,045/0,056	0,039/0,048	-----	8,4/10,5	0,8/1,0
итого обед				27,32/32,61	11,71/13,6	77,42/96,65	511,28/620,76	0,388/0,476	9,4/10,86	12,74/16,95	192,64/239, 29	3,41/4,91
78	<u>Полдник</u> Омлет натуральный с сыром	80	120	7,39/11,09	7,86/11,78	2,38/3,56	109,54/164,3	0,032/0,048	0,24/0,306	0,232/0,348	145,79/218, 69	1,024/1,53 6
	Хлеб пшеничный	40	60	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,016	-----	4,86	0,32
126	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,43/4,58	3,78/5,04	16,12/21,5	109,0/145,34	0,09/0,12	0,22/0,3	5,52/7,36	144,46/192, 62	0,105/0,14
итого полдник				12,36/17,21	12,24/17,42	28,46/35,02	270,94/362,04	0,154/0,2	0,476/0,622	5,752/7,708	295,11/416, 17	1,449/1,99 6
За весь день				52,06/65,8	42,92/57,62	166,02/209,39	1268,04/1654,5	0,789/0,971	10,257/11,966	88,29/94,84	784,04/1025 ,57	45,49/48,1 7

10 день

№ техн олог ичес кой карт ы	Наименование блюда	масса порции		Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 лет до 7					В1	В2	С	Ca	Fe
68	<u>Завтрак</u> Каша ячневая молочная жидкая	150	200	6,66/8,32	11,0/13,75	17,72/20,39	216,44/270,55	0,1/0,125	0,2/0,25	0,9/1,125	194,82/242,52	0,9/1,125
134	Чай сладкий с молоком	180	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28	0,015/0,2	0,105/0,14	0,495/0,66	96,07/128,1	0,48/0,64
	Сливочное масло	4	6	0,04/0,05	6,6/8,25	0,064/0,08	59,84/74,8	0,038/0,048	0,018/0,024	-----	1,76/2,2	0,016/0,02
	Хлеб пшеничный	40	60	2,31/3,46	0,9/1,35	14,94/22,4	78,6/117,6	0,048/0,056	0,024/0,036	-----	7,3/10,55	0,48/0,72
итого завтрак				11,35/14,95	20,93/26,59	45,99/60,57	436,84/572,23	0,201/0,429	0,347/0,45	1,395/1,785	299,95/383,77	1,876/2,505
140	<u>Св. фрукты (яблоко)</u>	95	100	1,03	0,23	9,23	49,02	0,046	0,034	68,4	0,342	38,76
35	<u>Обед</u> Суп гороховый на курином бульоне	180	200	5,72/8,58	0,48/0,6	16,12/20,45	101,88/127,35	0,2/0,25	0,06/0,075	4,26/5,3	35,88/47,84	2,12/2,65
108	Курица отварная	60	80	15,58/17,81	9,95/11,37	----	162,73/185,98	0,084/0,096	0,084/0,096	0,94/1,07	11,83/13,52	0,861/0,984
58	Рис отварной с овощами	120	150	2,25/2,92	3,66/4,76	16,97/22,06	125,7/163,41	0,02/0,026	1,62/2,11	1,33/1,73	4,3/5,59	0,42/0,546
122	Компот из сухофруктов	180	200	0,25/0,33	----	18,25/24,33	72,58/96,77	0,07/0,09	0,03/0,04	0,6/0,8	30,85/41,13	0,34/0,45
	Хлеб пшеничный	40	60	3,85/3,46	1,5/1,35	24,9/22,1	131,0/117,6	0,08/0,056	0,04/0,036	-----	12,15/10,95	0,8/0,72
итого обед				28,97/35,74	15,83/18,56	79,38/89,52	630,09/763,51	0,476/0,563	1,853/2,396	7,13/8,9	99,21/127,43	4,941/6,15
138	<u>Полдник</u> Пирожок с морковью	60	80	4,1/6,15	6,99/8,91	17,69/26,53	149,52/224,28	0,042/0,063	0,06/0,09	0,78/1,18	28,0/42,1	0,5/0,67
117	Какао напиток на молоке	180	200	4,65/6,2	4,78/6,4	16,77/22,36	127,36/169,82	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,85/221,14	0,525/0,7
итого полдник				8,75/12,35	11,79/15,31	34,46/48,89	276,88/394,1	0,072/0,103	0,24/0,33	1,59/2,26	193,85/263,24	1,025/1,37
За весь день				42,1/54,07	48,78/60,69	169,06/208,21	1392,83/1778,86	0,795/1,141	2,474/3,21	78,515/81,075	593,352/774,782	46,602/48,785

