

«Утверждаю»

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



Т.А. Шабалова
(подпись, ФИО)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет
с десятичасовым пребыванием
на 2024-2025г.

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 ДООУ – «Детский сад. Питание», Калькуляционные карты.

Усть-Ордынский, 2024 г.

Меню для детей в возрасте от 1,6 до 3 лет

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 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	1	0
2005	189	КАША РИСОВАЯ	150	3,6	5,5	19,9	144,1	0	0,4	0	0,2	84,9	17,9	83,3	0,4
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,9	39,9	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
Итого за прием пищи:				5,73	10,01	39,87	273,7	0	0,4	0,04	0,25	88	19,9	88	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	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	5,7	6,9	7,7	125,4	0	5,3	0,1	0,2	34,7	23,5	68,1	1,8
2008	254	Гуляш из отварной говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,6	0	0	2,84	0	0	0,14
2008	335	Отварные макароны	120	4,08	6,0	22,80	167	0,05	0	0	0	9,60	0	0	0,60
2008	401	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,21	0	0	18	0	0	0,7
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:				17,55	18,93	70,31	570,57	0,082	6,11	0,1	0,2	65,14	23,5	68,1	3,24
Полдник															
к/к	к/к	Чай с молоком	150	0,67	0,83	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:				2,17	2,83	26,25	130,07	0,02	0,54	0	0	61,09	4	18	1,18
Всего за день:				26,2	31,92	151,28	1056,26	0,102	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		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,	0,0 ₄	0,05	0,5	0	1	0
2008	32	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,6	18,82	144	0,06	1,46	0	0	136,97	0	0	0,23
424	307	Отварное яйцо	0,40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0	22	4,8	76	1,0
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,9	39,9	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
Итого за прием пищи:				11,89	14,71	39,09	336,6	0,09	1,46	0,14	0,05	162,07	6,8	80,7	1,63
Обед															
2008	99	Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	4,2	3,2	18,2	117,4	0,1	2,7	0,1	1,0	21,8	19,3	51,0	1,3
2008	71	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	0,04	0,5	0	0	7	0	0	0
2008	249	Гречка отварная	120	3,62	3,95	17,58	122,56	0,10	0	0	0	6,68	0	0	1,91
2004	138	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0	0,37	0	0	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:				20,36	16,4	72,63	513,66	0,24	3,2	0,1	1,0	35,85	19,3	51	3,27
Полдник															
2008	215	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,08	0,26	0	0	47,19	0	0	0,39
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	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				9,38	7,67	28,56	240,97	0,14	2,51	0,02	0	230,79	20,2	129,6	0,59
Всего за день:				41,63	38,78	140,28	1091,23	0,47	7,17	0,26	1,05	428,71	46,3	261,3	5,49

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		В ₁ 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	1	0
2008	189	Каша овсяная «геркулес» жидкая	150	4,5	6,5	17,5	146,9	0,1	0,4	0	0,7	92,5	31,6	114,2	0,8
к/к	к/к	Кофейный напиток	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123	15,7	89	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
Итого за прием пищи:				10,03	13,81	43,27	339,5	0,1	1	0,04	0,75	216	47,3	204,2	1
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	Салат из свеклы с чесноком	45	0,61	4,55	3,23	56,78	0	3,26	0	0	0	0	0	0
2008	277	Суп овощной со сметаной	150/8	3,7	6,3	7,0	113,6	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
		Гуляш из отварной говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,6	0	0	2,84	0	0	0,14
		Овощное рагу	120	3,01	4,07	11,72	97,73	0,07	6,72	0	0	76	0	0	0,9
2008	401	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,21	0	0	18	0	0	0,7
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:				15,09	20,95	61,76	558,28	0,102	15,99	0,1	0,2	126,54	15,5	53,1	2,54
Полдник															
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3
Итого за прием пищи:				0,7	0,7	25,4	110,7	0	0	0	0	25	12	25,4	2,89
Всего за день:				26,57	35,64	145,28	1073	0,202	19,99	0,14	0,95	378,04	80,8	293,2	8,53

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															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2005	189	Каша пшенная молочная	150	5,1	6,0	23,8	170,2	0,1	0,4	0	0,8	89,7	28,5	111,3	0,8
к/к	к/к	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,02	0,54	0	0	50,29	0	0	1,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				7,8	11,34	45,12	307,8	0,12	0,94	0,04	0,85	140,49	28,5	112,3	1,94
Обед															
2008	100	Рассольник со сметаной	150/8	5,7	7,1	8,4	121,7	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	248	Тефтеля рыбная	60	16,27	4,67	3,87	150,9	0,01	0,03	0	0	31	0	0	0,2
2008	351	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,27	120,23	0,14	5	0,04	0,2	30	29	85	1,1
2004	127	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0	0,37	0	0	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:				27,47	17,18	56,72	535	0,25	9,13	14	0,4	84,67	48,1	156,2	2,66
Полдник															
к/к	к/к	Пирожок с капустой	60	7	4,32	24,4	172	0,07	18,51	0	0	26,37	0	0	0,53
2008	434	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				7,1	4,32	34,3	201,9	0,07	18,51	0	0	28,97	2	3,7	0,93
Всего за день:				42,37	32,84	136,14	1054,7	0,44	28,58	14,04	1,25	254,13	78,6	272,2	5,53

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	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	1	0
к/к	к/к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,9	39,9	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
Итого за прием пищи:				6,52	8,87	34,96	246	0,06	0,75	0,04	0,05	144,1	0	4,7	0,67
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															
65	17	Салат картофельный с солеными огурцами	40	0,58	4,53	3,68	58,67	0	3,65	0	0	0	0	0	0
2008	90	Щи из свежей капусты со сметаной	150/8	4,6	6,7	4,3	98,6	0	8	0,1	0,1	34,3	13,9	51,2	0,9
2004	35	Плов из говядины	145	15,83	12,33	22,44	263,18	0	0	0	0	0	0	0	0
2006	14	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,21	0	0	18	0	0	0,7
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:				24,28	24	68,38	587,02	0,002	11,86	0,1	0,1	52,3	13,9	51,2	1,6
Полдник															
к/к	к/к	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3
к/к	к/к	Кефир с сахаром	150	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,5	0	0	186	0	0	0,15
		Банан	100	1,5	0,50	21	96	0	4	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5
Итого за прием пищи:				8,1	6	42,8	267,3	0,03	4,5	0	0	196,4	39,8	32,4	0,95
Всего за день:				39,65	39,02	161	1164,82	0,092	20,11	0,24	0,14	403,3	59,7	98,8	5,32

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															
2008	13	МАСЛО	6	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	190	Каша молочная из пшена и риса «дружба»	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0
к/к	к/к	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,9	39,9	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
Итого за прием пищи:				6,78	12,01	40,25	297,6	0,08	1,5	0,1	0,20	139,6	27,5	133,7	0,4
II Завтрак															
к/к	к/к	Сок яблочный	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	99	Суп с клецками	150	6,4	5,8	13,6	131,5	0,1	5,7	0,1	0,2	18	22,1	81	1,3
2008	110	Тефтеля куриная	60	16	9,9	9,5	265,3	0,084	0,9	0	0	11,83	0	0	0,8
2008	131	Рис отварной	120	2,78	2,63	7	146,15	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	401	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,21	0	0	18	0	0	0,7
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:				28,45	18,66	68,06	709,52	0,186	6,81	0,1	0,2	47,83	22,1	81	2,8
Полдник															
2008	464	Чай с молоком	150	0,67	0,83	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:				2,17	2,83	26,25	130,07	0,02	0,54	0	0	61,09	4	18	1,18
Всего за день:				38,15	33,65	149,42	1201,69	0,286	11,85	0,2	0,4	259,02	59,6	243,2	6,48

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	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	150	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															
Салат из свеклы с		Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	3,41	2,8	45,75	0,01				13,57			0,05
2008	88	ЩИ ИЗ свежей КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/8	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	Картофель по-	200	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,8	0		3,79			0,18
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	Булочка домашняя	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	180	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 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	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	180	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
Обед															
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С макаронными изделиями	180	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	Пельмени с маслом	60	11,1	10,42	4,28	155,4	0,05	0,67	0		10			1,6
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	40	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
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

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
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	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	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	150	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	Кофейный напиток	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		В ₁ 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	КАША пшеничная МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,3	7,5	35,7	240	0,2	0,5	0	1,1	118,	41,8	157	1,2

10 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры г	Углеводы г		В ₁ 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	КАША пшенинная МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	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 молоком	180	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
Обед															
		Салат моркови с яблоком	50	0,83	0,08	4, 09	38,55	0,02	4,9			9,28			0,065
2008	89	Суп картофельный с горохом и	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	Капуста тушеная с мясом,	200	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
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	8	11	2,2
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	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