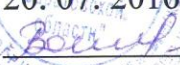


*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 г. Пугачева Саратовской области»*

Утверждено
Заведующая МДОУ
«Детский сад № 12 г. Пугачева
Саратовской области»
Приказ №75 от 20. 07. 2016

Г.В.Волкогон

***Примерное
десятидневное меню
при четырехразовом питании
на 2016 — 2017 учебный год
для детей с 3-х до 7-х лет***

*Принято на Совете родителей
Пр . № 2 от 20.07.2016 г.*

Первый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
1	1. Яйцо вареное	25	2,66	2,9	0,18	31,4	0,02	0,15	0,09	50,4	0,66
2	2. Отварные рожки со сливоч. маслом	130	5,8	6,15	31,96	207,37	0,06	0,06	-	6,31	0,81
3	3. Чай с сахаром	200	0,24	3,06	13	60,6	-	0,003	6	11,6	0,54
	4 .Хлеб пшеничный	20	1,8	0,24	9,76	56	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	5 .Сливочное масло	8	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	6.Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		10,55	18,95	54,97	415,17	0,515	0,27	6,271	216,05	3,27
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,02	2,0	7,0	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,02	2,0	7,0	1,4
	Обед										
4	1. Икра из красной варён. свеклы	50	0,5	2,0	7,68	50,18	0,01	0,02	2,89	21,95	0,81
5	2. Суп крестьянский на м/к бульоне с говядиной	250	3,85	2,17	6,78	81,22	0,075	8,57	12,47	73,92	1,1
27	3. Жаркое по-домашнему с отвар. мясом говядины	200	14,86	13,48	15,64	252,12	0,036	0,126	7,09	31,48	2,73
7	4. Компот из сухофруктов	200	0,84	-	26,96	107,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	5. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24,0	0,005	0,01	0,03	15,0	1,0
	6. Хлеб пшеничный	50	4,2	1,6	28,6	128,8	0,004	0,02	0,02	15,4	0,9
	Итого		26,17	19,6	99,96	643,72	0,15	8,791	22,585	198,89	7,2
	Полдник										
8	1 .Творожно-манная запеканка	120	4,74	7,64	19,76	167,37	0,03	0,15	0,68	137,85	0,45
9	2.Сметанный соус	30									
3	3 .Чай с сахаром	200	0,24	3,06	13	60,6	-	0,003	6	11,6	0,54
	4. Печенье	20	1,9	2	10,1	135,72	0,058	0,058	0,06	23,73	2
	итого		7,03	12,85	46,49	380	0,088	0,218	12,74	179,08	3,063
	Общий итог		44,25	51,5	211,52	1653,49	0,768	9,079	43,596	601,02	14,933

Второй день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
11	1. Суп рисовый молочный	200	4,74	7,64	19,75	166,8	0,03	0,15	0,675	137,85	0,4
12	2. Какао с молоком	200	5,6	5,8	12,36	146,63	0,036	0,22	0,97	199	0,63
	3. Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,76	47,6	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	4. Сливочное масло	8	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	5. Сыр	10	3,9	4,02	-	52,8	0,004	0,05	0,42	15,6	0,18
	6. Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		16,14	24,45	45,57	489,94	0,505	0,477	2,246	500,19	2,47
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Обед										
4	1. Икра из вареной красной свеклы	50	0,99	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	21,95	0,81
13	2. Щи на м/к бульоне со сметаной	250	3,85	2,17	6,77	81,22	0,075	8,37	12,47	73,92	1,1
14/15	3. Тефтеля из рыбы в томатном соусе	50/20	5,82	4,66	8,032	116,68	0,07	0,07	0,85	44,92	0,66
37	4. Отварные макароны	130	5,8	6,15	31,96	207,37	0,06	0,06	-	6,31	0,81
7	5. Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	6. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	7. Хлеб пшеничный	50	4,2	1,6	28,6	139,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		23,3	19,18	121,722	738,19	0,244	8,595	16,345	218,64	5,96
	Полдник										
17	1. Булочка	60	5	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
26	2. Каша пшеничная молочная	130	5,142	6,754	8,937	153,83			1,49		
3	3. Чай с сахаром	200	3,4	4,52	15,2	124,5	0,03	0,05	0,61	23,45	0,46
	5. Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,76	47,6	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		8,55	11,45	38,09	309,23	0,15	0,217	17,85	157,83	1,953
	Общий итог		48,34	55,03	211,852	1656,48	0,909	9,309	38,441	883,66	11,783

Третий день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
18	1. Омлет натуральный	110	4,74	7,64	19,75	166,8	0,03	0,15	0,675	137,85	0,4
12	2. Какао с молоком	200	5,6	5,8	12,36	146,63	0,036	0,22	0,97	199	0,63
	3. Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,76	47,6	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	4. Сливочное масло	8	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	5. Сыр	10	3,9	4,02	-	52,8	0,004	0,05	0,42	15,6	0,18
	6. Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		12,05	20,28	41,94	420,83	0,501	0,427	1,826	484,59	2,29
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Обед										
28	1. Салат из тертой моркови	50	6,684	4,29	2,9	54,52	0,018	0,024	11,4	25,15	0,6
19	2. Суп на м/к бульоне с вермишел.	250	3,85	2,170	6,77	81,22	0,075	8,37	12,47	73,92	1,1
6	3. Гороховое пюре	130	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	-	9,49	3,03
15	4. Котлета из мяса говядины в томат. соусе	50/20	6,4	8,79	4,54	108,9	0,06	0,03	0,12	37,9	0,52
7	5. Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	6. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	7. Хлеб пшеничный	50	4,2	1,6	28,6	139,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		29,474	20,23	111,52	695,78	0,322	8,569	24,125	218	7,83
	Полдник										
	1. Подлива из рыбы в томат. соусе	50	10,2	13,56	14,88	171,99	0,06	0,375	0,405	220,39	0,80
30	2. Картофельное пюре	130	1,98	3,06	13	49,28	0,03	0,003	6	11,6	0,54
3	3. Чай с сахаром	200	0,24	0,02	3,62	10,5	-	0,34	1,4	2,4	0,2
	4. Хлеб пшеничный	20	1,8	0,24	9,76	56	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	Итого		14,37	17,3	44,89	404,08	0,125	0,732	13,826	251,43	2,343
	Общий итог		56,394	57,64	208,45	1602,41	0,958	9,748	41,777	961,02	13,803

Четвертый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Каша пшённая молочная	200	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	106	0,46
12	2. Какао с молоком	200	5,6	5,8	12,36	146,63	0,036	0,22	0,97	199	0,63
	3. Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,76	47,6	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	4. Сливочное масло	8	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	5. Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		17,85	25,66	42,83	493,87	0,501	0,467	2,471	468,34	2,53
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Обед										
4	1. Икра из красной вареной свеклы	50	0,99	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	21,95	0,81
23	2. Суп на м/к бульоне с клецками	250	4,22	2,37	15,3	148,42	0,12	0,1	9,12	53,2	1,1
24	3. Плов с отварным мясом птицы	200									
7	4. Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	127,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	5. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	6. Хлеб пшеничный	50	4,2	1,6	28,6	139,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		12,05	8,57	90,26	451,34	0,159	0,195	12,145	146,69	4,49
	Полдник										
32	1. Овощное рагу	130	6,3	9,1	19,8	205,05	0,05	0,15	0,98	106	0,46
3	2. Чай с сахаром	200	0,24	3,06	13	60,6	-	0,003	6	11,6	0,54
17	3. Булочка	60	3,4	4,52	15,2	124,5	0,03	0,05	0,61	23,45	0,46
	4. Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,76	47,6	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	Итого		11,79	17,07	61,39	454,06	0,115	0,217	13,611	158,09	2,263
	Общий итог		42,19	51,4	204,58	1695.27	0,785	0,899	30,227	780,12	10,683

Пятый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	1. Каша геркулесовая молочная	200	5,07	7,82	19,39	168,71	0,08	0,15	0,68	139,39	0,54
4	2. Кофейный напиток с молоком	200	6,2	6,4	22,36	134,9	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	3. Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,76	47,6	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	4. Сливочное масло	8	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	5. Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		13,02	21,06	51,61	411,01	0,555	0,447	1,941	508,27	2,5
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Обед										
28	1. Салат из тертой моркови	50	0,726	4,25	5,81	63,55	0,036	0,042	1,956	28,49	0,39
11	2. Борщ на м/к бульоне со сметаной	250	8,16	3,68	9,22	171,5	0,08	0,09	24,67	67,45	1,55
31	3. Гречневая каша рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	80,34	0,14	0,07	-	9,49	3,03
13	4. Гуляш из отвар. мяса говядины	50	17,2	15,6	0,2	109	0,02	0,16	0,98	11,83	0,86
7	5. Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	6. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	7. Хлеб пшеничный	50	4,2	1,6	28,6	139,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		38,626	30,3	112,54	895,19	0,305	0,437	27,741	188,8	8,41
	Полдник										
22	1. Ленивые вареники с творогом	120	21,4	10,5	34	225	0,1	0,52	0,4	225,5	1,45
9	2. Сметанный соус	30									
	3. Снежок	150	3,4	4,52	15,2	124,5	0,03	0,05	0,61	23,45	0,46
	4. Печенье	20	1,9	2	10,1	135,72	0,058	0,058	0,06	23,73	2
	Итого		26,85	17,17	62,93	601,53	0,188	0,635	7,1	278,58	3,983
	Общий итог		78,996	68,63	237,18	1653.73	1,058	1,539	38,785	982,65	16,293

Шестой день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
35	1. Суп с яйцом и пшеном	200	3,2	2,9	0,18	31,4	0,02	0,15	0,09	50,4	0,66
3	2. Чай с сахаром	200	7,58	9,83	40,42	173	0,28	0,14	-	18,98	6,06
	3. Хлеб пшеничный	20	12	3,06	13	60,6	-	0,003	6	11,6	0,54
	4. Масло сливочное	8	1,7	0,24	9,76	56	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	5. Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		24,53	22,63	63,43	380,8	0,735	0,343	6,271	228,72	8,52
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Обед										
4	1. Икра из красной варёной свеклы	50	0,99	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	22,95	0,81
36	2. Суп на м/к бульоне с горохом	250	4,72	2,5	19,3	140,65	0,175	0,125	14,64	52,6	1,42
37	3. Капуста тушеная с отвар. мясом говядины	200	14,62	14,64	18,68	266,42	0,08	0,14	2,12	80,48	2,44
7	4. Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	5. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	6. Хлеб пшеничный	50	4,2	1,6	28,6	128,8	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		27,08	22,79	104,19	729,39	0,332	0,417	20,715	221,72	7,02
	Полдник										
38	1. Пудинг из творога с рисом	120	4,95	6,75	15,48	140,28	0,03	0,11	0,68	79,5	0,35
9	2. Сметанный соус	30									
3	3. Чай с сахаром	200	3,12	3,84	4,86	102,9	0,036	0,204	0,84	144	0,12
	4. Печенье	20	4,68	7,69	26,94	135,72	0,058	0,058	0,060	28,73	2
	итого		14,60	18,67	60,67	451,21	0,159	0,386	7,601	269,27	3,273
	Общий итог		66,71	64,19	238,39	1691,6	1,236	10,166	36,587	726,90	20,187

Седьмой день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в мг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			Белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
18	1. Каша манная молочная	200	6,04	9,96	31,33	266,8	0,05	0,21	0,8	178,54	0,48
5	2. Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	134,9	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	3. Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	56	0,55	0,01	0,04	20,1	0,2
	4. Сливочное масло	8	0,06	8,25	0,09	59,8	0,3	0,01	0,2	170,7	0,65
	5. Сыр	10	3,9	4,02	-	52,8	0,004	0,05	0,42	15,6	0,18
	6. Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		19,52	29,15	73,02	570,3	0,944	0,57	2,54	606,08	2,21
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Обед										
28	1. Салат из тёртой моркови	50	0,99	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	21,95	0,81
	2. Суп на м/к бульоне с перловкой	250	7,5	3,2	17,3	135	0,15	0,01	1	82	2,261
	3. Отварные рожки	130/50/20	12,35	7,5	30,23	231,12	0,2	0,12	-	16,8	5,4
	4. Тефтеля из рыбы в томат.соусе										
8	5. Компот из сухофруктов	180	1,04	-	26,96	107,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	6. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	7. Хлеб пшеничный	50	5,1	1,95	34,5	128,8	0,005	0,03	0,03	18,52	1,1
	Итого		28,58	60,01	250,17	688,44	0,39	0,23	4,03	195,41	11,251
	Полдник										
17	1. Сдоба	60		2.	150						
	3. Каша пшеничная молочная	130	4,68	7,69	6,4	135,72	0,058	0,058	0,06	28,73	2
	4. Чай с сахаром										
	4. Хлеб пшеничный	20				47,6					
	Итого		5,07	10,9	23,03	288,73	0,178	0,228	23,3	174,71	4,033
	Общий итог		58,67	64,18	253,8	1664,97	1,518	0,948	31,45	967,6	18,714

Восьмой день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
16	1. Каша геркулесовая молочная	200	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
12	2. Какао с молоком	200	5,6	5,8	12,36	134,9	0,036	0,22	0,97	199	0,63
	3. Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,76	56	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	4. Сливочное масло	8	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	5. Сыр	10	3,9	4,02	-	52,8	0,004	0,05	0,42	15,6	0,18
	6. Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		15,2	21,7	25,4	374,73	0,511	0,577	1,331	447,56	3,21
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Обед										
4	1. Икра из варёной красной свеклы	50	0,99	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	21,95	0,81
	2. Борщ на м/к бульоне со сметаной	250	3,85	2,17	6,78	81,22	0,075	8,57	12,47	73,92	1,1
	3. Картофельное пюре	130	2,82	4,05	6,96	107,36	0,09	9,12	2,72	47,73	0,63
15	4. Котлета мясная в томат .соусе	50/20	11,71	10,04	2,97	158,07	0,028	0,077	0,33	26,9	1,58
7	5. Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	6. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	7. Хлеб пшеничный	40	4,2	1,6	28,6	128,8	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		26,21	22,46	91,67	668,97	0,232	17,862	18,545	242,04	6,7
	Полдник										
	1. Гречневая каша рассыпчатая	130	17,68	11,75	12,896	271,88	0,052	0,325	0,351	191	0,693
	2. Тушеная рыба с овощами	50	6,4	8,79	4,54	108,9	0,06	0,03	0,12	37,9	0,52
3	3. Чай с сахаром	200	0,24	3,06	13	60,6	-	0,003	6	11,6	0,54
	4. Хлеб пшеничный	20	1,8	0,24	9,76	56	0,035	0,003	6	11,6	0,54
	итого		28,17	25,99	53,926	649,41	0,205	0,426	18,531	281,73	4,366
	Общий итог		70,08	70,25	181,096	1632,61	0,958	18,885	40,407	978,33	15,676

Девятый день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Рожки в молоке	200	4,74	7,64	19,75	166,8	0,03	0,15	0,675	137,85	0,4
	2. Какао с молоком	200	4,2	4,8	21,96	137,9	0,04	0,22	0,9	184,92	0,18
	3. Хлеб пшеничный	20	1,8	0,4	17,3	56	0,5	0,009	0,036	18,09	0,18
	4. Сливочное масло	8	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	5.Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		14,69	23,46	59,08	470,3	0,974	0,479	2,191	493,06	1,47
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Обед										
28	1. Салат из тертой моркови	50	0,4	3	4,8	48	0,036	0,042	1,95	28,49	0,396
	2. Щи на м/к бульоне	250	3,85	2,17	6,77	81,22	0,075	8,37	12,47	73,92	1,1
	3. Каша перловая с отвар.мясом говядины	200	12,35	7,5	30,23	231,12	0,2	0,12	-	16,8	5,4
7	4. Компот из сухофруктов	200	0,84	-	26,96	107,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	5. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	6. Хлеб пшеничный	50	4,2	1,6	28,6	128,8	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		23,24	14,62	111,66	620,54	0,34	8,607	14,555	190,75	9,476
	Полдник										
	1. Тушён. картофель на молоке	130	4,34	6,24	10,72	148,68	0,14	14,02	4,18	73,44	0,98
	2. Чай с сахаром	200	0,24	3,06	13	60,6	-	0,003	6	11,6	0,54
	3. Булочка	60	4,68	7,69	6,4	135,72	0,058	0,058	0,06	28,73	2
	4. Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	10,1	56	0,035	0,007	0,021	11,1	0,73
	Итого		11,21	17,34	43,85	417,31	0,233	14,095	16,261	130,79	4,323
	Общий итог		49,64	55,52	224,69	1657,15	1,553	23,201	35,007	821,58	16,669

Десятый день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			Белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Каша молочная « Дружба»	200	4,74	7,64	19,75	166,8	0,03	0,15	0,675	137,85	0,4
4	2. Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,8	21,96	137,9	0,04	0,22	0,9	184,92	0,18
	3. Хлеб пшеничный	20	1,8	0,4	17,3	56	0,5	0,009	0,036	18,09	0,18
	4. Сливочное масло	8	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	5. Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		10,79	19,44	59,08	417,5	0,97	0,429	1,771	477,46	1,29
	Второй завтрак										
	1. Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Итого		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4
	Обед										
4	1. Икра из варёной красной свеклы	50	0,99	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	21,95	0,81
	2. Суп на м/к бульоне гороховый	250	6,37	2,15	21,22	142,8	0,15	0,15	5,3	44	1,3
	3. Тушеные овощи с отвар. мясом говядины	200	3,75	5,08	14,44	126,21	0,09	0,12	8,43	93,36	1,06
7	4. Компот из сухофруктов	200	0,84	-	26,96	107,4	0,02	0,04	0,08	41,14	0,68
	5. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	6. Хлеб пшеничный	50	4,2	1,65	28,6	128,8	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		17,75	13,48	110,62	591,33	0,279	0,365	16,755	230,85	5,75
	Полдник										
8	1. Творожно-манная запеканка	120	17,68	11,75	12,896	271,88	0,052	0,325	0,351	191	0,693
9	2. Сметанный соус	30									
	3. Снежок	150	3,12	3,84	4,86	102,9	0,036	0,204	0,84	144	0,12
	4. Печенье	20	1,9	2	10,1	135,72	0,058	0,058	0,06	23,73	2
	Итого		20,95	15,74	21,386	391,09	0,088	0,536	6,191	340,9	0,876
	Общий итог		49,99	48,76	201,186	1629,61	1,347	1,35	27,717	1056,21	9,326