


*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 от 1,6 до 3-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. Яйцо вареное	25	2,66	2,9	0,18	31,4	0,02	0,15	0,09	50,4	0,66
	2. Отварные рожки со сливоч.маслом	100	4,9	5,2	27,1	176,2	0,05	0,05	-	5,3	0,72
	3. Чай с сахаром	150	0,22	2,6	11	51,51	-	0,002	5,1	9,8	0,49
	4. Хлеб пшеничный	20	1,8	0,24	9,76	56	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	5. Сливочное масло	6	0,04	5,6	0,06	50,8	0,3	0,04	0,14	116,1	0,50
	6. Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		9,62	16,54	48,1	365,91	0,405	0,249	5,351	192,74	3,1
	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										
	1. Салат из красной вареной свеклы	40	0,4	1,9	7,2	43,5	0,01	0,02	2,71	17,6	0,68
	2. Суп крестьянский на м/к бульоне	200	3,08	1,736	5,424	64,976	0,06	6,856	9,976	59,136	0,88
	3. Жаркое по-домашнему с отвар.мясом говядины	150	12,631	11,458	13,294	214,302	0,03	0,107	6	29,9	2,32
7	4. Компот из сухофруктов	150	0,71	-	22,9	91,29	0,01	0,03	0,068	34,96	0,57
	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	40	3,57	1,36	24,31	109,48	0,034	0,017	0,017	13,09	0,765
	Итого		21,991	16,804	87,428	547,548	0,149	7,04	18,801	169,686	6,215
	Полдник										
	1. Творожно-манная запеканка	120	4	6,494	16,796	142,26	0,02	0,12	0,58	117,17	0,38
	2. Сметанный соус	30									
	3. Чай с сахаром	150	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		6,29	11,569	43,526	364,89	0,078	0,188	12,64	158,4	2,993
	Общий итог		38,416	45,148	19,154	1414,34	0,642	7,497	38,792	527,826	14,365

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	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Суп рисовый молочный	150	4,74	7,64	19,75	166,8	0,03	0,15	0,675	137,85	0,4
	2. Какао с молоком	150	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	6	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	5. Сыр	8	3,9	4,02	-	52,8	0,004	0,05	0,42	15,6	0,18
	Итого		15,18	24,30	41,94	472,91	0,505	0,477	1,868	485,19	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										
	1. Икра из вареной красной свеклы	40	0,99	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	21,95	0,81
	2. Щи на м/к бульоне со сметаной	200	6,3	2	21,11	139,5	0,15	0,15	5,3	44	1,3
	3. Тефтеля из рыбы в томатном соусе	50/20	5,82	4,66	8,032	70,68	0,07	0,07	0,85	44,92	0,66
	4. Отварные макароны	100	5,8	6,15	31,96	180,37	0,06	0,06	-	6,31	0,81
7	5. Компот из сухофруктов	150	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	107,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		25,75	19,01	136,062	796,47	0,319	0,375	9,175	188,72	6,16
	Полдник										
	1. Булочка	50	5	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
	2. Каша молочная пшеничная	100									
	3. Чай с сахаром										
	4. Хлеб пшеничный	20	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		10,25	11,69	47,85	356,83	0,185	0,224	17,871	168,97	2,683
	Общий итог		52,49	55,1	235,952	1422,41	1,019	1,096	31,292	864,88	12,713

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	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Омлет натуральный	100	4	6,5	16,8	141,78	0,02	0,12	0,573	122,85	0,34
	2. Какао с молоком	150	4,76	4,9	10,5	124,6	0,03	0,18	0,82	169	0,53
	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	6	0,04	5,6	0,06	50,8	0,3	0,04	0,14	116,1	0,5
	5.Сыр	8									
	6.Фрукты	100	0,15	0,15	3,63	16,31	-	0,007	6	5,9	0,073
	Итого		10,5	17,24	37,12	364,78	0,385	0,347	1,554	419,09	2,1
	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										
	1. Салат из тертой моркови	40	5,34	3,4	2,32	43,6	0,014	0,019	9,12	20,12	0,48
	2. Суп на м/к бульоне вермишелевый	200	3	1,7	5,4	64,98	0,06	6,7	9,9	59,1	0,88
	3. Гороховое пюре	100	4,56	3,86	21,96	144,3	0,11	0,06	-	7,6	2,4
	4. Котлета из мяса говядины в томатном 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	150	0,71	-	22,9	91,29	0,01	0,03	0,068	34,96	0,57
	6. Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	24	0,005	0,01	0,03	15	1
	7. Хлеб пшеничный	40	3,57	1,36	24,31	109,48	0,034	0,017	0,017	13,09	0,765
	Итого		25,18	19,46	95,73	586,55	0,293	6,866	19,255	187,77	6,615
	Полдник										
	1. Подлива из рыбы в томат. соусе	50	10,2	13,56	14,88	271,99	0,06	0,375	0,405	220,39	0,80
	2. Картофельное пюре	100	1,98	3,06	13	49,28	0,03	0,003	6	11,6	0,54
	3. Чай с сахаром	150	0,24	0,02	3,62	10,5	-	0,34	1,4	2,4	0,2
	4. Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,76	47,6	0,035	0,007	0,021	11,14	0,73
	Итого		14,27	17,03	44,89	395,68	6,125	0,732	13,826	251,43	2,343
	Общий итог		50,45	53,83	187,84	1493,01	6,813	7,965	36,635	865,29	12,458

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 молочная пшённая	150	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	106	0,46
	2. Какао с молоком	150	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	6	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	473,87	0,515	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										
	1. Икра из красной варёной свеклы	40	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 клецками	200	4,22	2,37	15,3	148,42	0,12	0,1	9,12	53,2	1,1
	3. Плов с отвар. мяса птицы	150									
	4. Компот из сухофруктов	150	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	40	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										
	1. Овощное рагу	100	6,3	9,1	19,8	105,05	0,05	0,15	0,98	106	0,46
	2. Чай с сахаром	150	0,24	3,06	13	60,6	-	0,003	6	11,6	0,54
	3. Булочка	50	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		38,29	47,38	204,58	1495,27	0,795	0,849	29,807	764,52	10,503

Пятый день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Каша молочная геркулесовая	150	4,07	7,82	19,39	148,71	0,08	0,15	0,68	139,39	0,54
	2. Кофейный напиток с молоком	150	5,2	6,4	22,36	34,9	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	6	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		11,02	21,06	51,61	391,01	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										
	1. Салат из тертой моркови	40	0,726	4,25	5,81	63,55	0,036	0,042	1,956	28,49	0,39
	2. Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	3,85	2,17	6,77	81,22	0,075	8,37	12,47	73,92	1,1
	3. Гречневая каша рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	130,34	0,14	0,07	-	9,49	3,03
	4. Гуляш из отвар. мяса говядины	50	15,2	15,6	0,2	140	0,02	0,16	0,98	11,83	0,86
7	5. Компот из сухофруктов	150	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	109,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		32,316	28,79	110,09	733,91	0,3	8,717	15,541	195,27	7,96
	Полдник										
	1. Ленивые вареники с творогом	120	17,4	10,5	34	190	0,1	0,52	0,4	225,5	1,45
	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		22,85	17,17	62,93	601,53	0,188	0,635	7,1	278,58	3,983
	Общий итог		56,686	57,12	234,73	1459,45	1,053	9,819	26,582	989,12	15,843

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										
	1. Суп с яйцом и пшеном	150	3,2	2,9	0,18	29,4	0,02	0,15	0,09	50,4	0,66
	2. Чай с сахаром	150	7,58	9,83	40,42	173	0,28	0,14	-	18,98	6,06
	3. Хлеб пшеничный	20	1,7	3,06	9,76	47,6	-	0,003	6	11,6	0,54
	4. Масло сливочное	6	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	358,8	0,735	0,343	6,271	228,72	8,52
	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										
	1. Икра из красной варёной свеклы	40	0,99	4,25	5,1	50,12	0,01	0,02	2,89	22,95	0,81
	2. Суп на м/к бульоне гороховый	200	4,72	2,5	19,3	120,65	0,175	0,125	14,64	52,6	1,42
	3. Капуста тушеная с отварным мясом гавядины	150	14,62	14,64	18,68	266,42	0,08	0,14	2,12	80,48	2,44
7	4. Компот из сухофруктов	150	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	40	4,2	1,6	28,6	109,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		27,08	22,79	104,19	729,39	0,332	9,417	20,715	221,72	7,02
	Полдник										
	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
	2. Сметанный соус	30									
	2. Чай с сахаром	150	3,12	3,84	4,86	102,9	0,036	0,204	0,84	144	0,12
	3. Печенье	20	4,68	7,69	26,94	135,72	0,058	0,058	0,060	28,73	2
	Итого		14,6	18,67	60,67	451,21	0,159	0,386	7,601	269,27	3,273
	Общий итог		56,71	54,19	238,39	1489,2	1,236	10,166	36,587	726,71	20,213

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										
	1. Каша манная молочная	150	6,04	9,96	31,33	1406,8	0,05	0,21	0,8	178,54	0,48
	2. Чай с сахаром	150	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	6	0,06	8,25	0,09	59,8	0,3	0,01	0,2	170,7	0,65
	5. Сыр	8	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	450,3	0,944	0,52	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										
	1. Салат из тёртой моркови	40	0,99	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	21,95	0,81
	2. Суп перловый на м/к бульоне	200	4,72	2,5	19,3	127,25	0,175	0,125	14,64	52,6	1,42
	3. Отварные рожки	100/50/20	12,35	7,5	30,23	171,12	0,2	0,12	-	16,8	5,4
	4. Тефтеля из рыбы в томатном соусе										
8	4. Компот из сухофруктов	150	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	40	5,1	1,95	34,5	109,4	0,005	0,03	0,03	18,52	1,1
	Итого		25,8	16,55	130,39	620,69	0,415	0,345	17,67	166,01	10,41
	Полдник										
	1. Сдоба	50									
	3. Каша молочная пшеничная	100	4,68	7,69	6,4	135,72	0,058	0,058	0,06	28,73	2
	4. Чай с сахаром	150									
	5. Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	56	0,55	0,01	0,04	20,1	0,2
	Итого		11,87	17,88	52,39	344,73	0,213	0,235	23,321	185,81	4,763
	Общий итог		51,69	46,68	265,9	1477,72	1,582	1,12	45,531	964,9	18,783

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										
	1. Каша молочная геркулесовая	150	7,85	9,06	3,21	110,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
	2. Какао с молоком	150	5,6	5,8	12,36	34,9	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	6	0,05	6,6	0,07	59,8	0,4	0,05	0,16	136,6	0,53
	5. Сыр	8									
	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	358,73	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										
	1. Икра из красной варёной свеклы	40	0,99	4,25	5,1	62,12	0,01	0,02	2,89	21,95	0,81
	2. Борщ на м/к бульоне	200	3,85	2,17	6,78	71,22	0,075	8,57	12,47	73,92	1,1
	3. Картофельное пюре	100	2,82	4,05	6,96	107,36	0,09	9,12	2,72	47,73	0,63
	4. Котлета мясная в томатном соусе	50/20	11,71	10,04	2,97	158,07	0,028	0,077	0,33	26,9	1,58
	5. Компот из сухофруктов	150	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	109,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		26,21	22,46	91,67	639,97	0,232	17,862	18,545	242,04	6,7
	Полдник										
	1. Гречневая каша рассыпчатая	100	17,68	11,75	12,896	141,88	0,052	0,325	0,351	191	0,693
	2. Рыба тушеная с овощами	50	6,4	8,79	4,54	108,9	0,06	0,03	0,12	37,9	0,52
	3. Чай с сахаром	150	0,24	3,06	13	47,6	-	0,003	6	11,6	0,54
	4. Хлеб пшеничный	20	1,8	0,24	9,76	47,6	0,035	0,003	6	11,6	0,54
	Итого		28,17	25,99	53,926	628,41	0,205	0,426	18,531	281,73	4,366
	Общий итог		61,08	59,25	181,096	1445,21	0,958	18,885	40,407	978,33	15,676

Девятый день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (вгр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	1. Рожки в молоке	150	4,74	7,64	19,75	146,8	0,03	0,15	0,675	137,85	0,4
	2. Какао с молоком	150	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	47,6	0,5	0,009	0,036	18,09	0,18
	4. Сливочное масло	6	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	442,3	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										
	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	200	3,85	2,17	6,77	81,22	0,075	8,37	12,47	73,92	1,1
	3. Каша перловая с отварным мясом птицы	150	12,35	7,5	30,23	201,12	0,2	0,12	-	16,8	5,4
	4. Компот из сухофруктов	150	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	40	4,2	1,6	28,6	109,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		23,24	14,62	111,66	600,54	0,34	8,607	14,555	190,75	9,476
	Полдник										
	1. Тушёный картофель на молоке	100	4,34	6,24	10,72	128,68	0,14	14,02	4,18	73,44	0,98
	2. Чай с сахаром	150	0,24	3,06	13	42,6	-	0,003	6	11,6	0,54
	3. Булочка	50	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	47,6	0,035	0,007	0,021	11,1	0,73
	Итого		11,21	17,34	43,85	406,31	0,233	14,095	16,261	130,77	4,323
	Общий итог		49,64	53,52	224,69	1495,15	1,557	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»	150	4,74	7,64	19,75	146,8	0,03	0,15	0,675	137,85	0,4
	2. Кофейный напиток с молоком	150	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	6	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	390,5	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										
	1. Икра из красной варёной свеклы	40	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	200	6,37	2,15	21,22	122,8	0,15	0,15	5,3	44	1,3
	3. Тушеные овощи с отварным мясом говядины	150	3,75	5,08	14,44	116,21	0,09	0,12	8,43	93,36	1,06
	4. Компот из сухофруктов	150	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	40	4,2	1,65	28,6	109,4	0,004	0,025	0,025	15,4	0,9
	Итого		17,75	13,48	110,62	561,33	0,279	0,365	16,755	230,85	5,75
	Полдник										
	1. Творожно-манная запеканка	120	17,68	11,75	12,896	201,88	0,052	0,325	0,351	191	0,693
	2. Сметанный соус	30									
	2. Снежок		3,12	3,84	4,86	102,9	0,036	0,204	0,84	144	0,12
	3 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	321,09	0,088	0,536	6,191	340,9	0,886
	Общий итог		44,99	45,76	201,186	1416,92	1,347	1,35	27,717	1056,2	9,326