

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ Байтогский детский сад №31
(должность, наименование учреждения)

29.08.2024г Кускенова А.И. ...
(подпись, ФИО)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
с девятичасовым пребыванием
на осенне-зимний период 2024-2025 гг.

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

Усть-Ордынский, 2024 г.

Меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб пшеничный	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб пшеничный	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Напиток лимонный 5. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб пшеничный
II Завтрак									
Яблоко свежее	Биойогурт	Сок яблочный	Биойогурт	Мандарин свежий	Сок яблочный	Биойогурт	Груша свежая	Биойогурт	Сок абрикосовый
Обед									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная с соусом 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень по-строгановски 4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Рис отварной 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Хлебцы рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой и сметаной 3. Жаркое по-домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Винегрет овощной с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и гречками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 3. Котлеты рубленые из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной с добавлением морской капусты 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 3. Компот из свежих яблок с витамином С 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком.	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя молочная 2. Молоко кипяченое	1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2. Чай с молоком 3. Зефир	1. Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная	1. Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным 2. Кофейный напиток 3. Зефир	1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Лапшевник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный	1. Рыба, запеченная в омлете 3. Чай с молоком 4. Печенье

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)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	317	КАША КУКУРУЗНАЯ	250	4,075	0,6	0,6	165,98	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,325	10,75	45,55	473,38	0,25	0,8	0,22	3,33	255,44	49,34	334,02	3,12
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
2008	254	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СОУСОМ	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				18,516	19,28	75,184	551,6	0,276	37,84	0,39	2,84	174,3	62,7	158,8	4,8
Полдник															
2008	206	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	120	4,56	2,4	41,76	202,8	0,04	10,8	0	0	74,4	0	0	111,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				7,66	6,3	84,36	421,1	0,04	10,8	0	0	88,6	10	39,7	112,8
Всего за день:				40,3	36,5	253,3	1484,78	0,6	103,44	0,6	7	549	133,8	553,2	120,84
Среднедневная сбалансированность				0,6	0,6	4									

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		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,51	11,38	73,6	451,62	0,21	0,5	0,03	0,17	224,24	45,99	254,75	2,7
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	11,0	9,4	2,5	180,9	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
2008	338	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				28,05	22,01	90,622	721,55	0,502	40,636	5,7	2,48	78,318	42,15	294,82	12,07
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0	0	12,2	0,1	1,1	181,5	31,4	237,4	1,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				27,9	17,7	57	499,9	0,1	13,1	0,1	1,1	365,1	51,6	367	1,3
Всего за день:				72,7	90,2	227	1733,1	0,8	54,9	5,8	3,8	787,7	153,7	1011,6	16,1
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,6	4									

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 (ПОРЦИЯМИ)	5	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	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,55	17,35	71,55	502,1	0,3	1,3	0,04	1,15	284,3	73,0	306,7	1,9
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1	0	7,8	0,2	0,3	41,5	21,9	65,2	1,2
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0	0,7	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				32,118	33,568	103,776	849,14	0,204	25,204	0,39	2,64	121,038	44,1	117,1	6,074
Полдник															
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				11,31	19,11	16,94	284,78	0,07	7,4	0,19	4,72	106,94	26,24	185,92	2,8
Всего за день:				58,9	70,2	210	1712,9	0,6	47,8	0,4	8,7	523	288,4	621,6	20,1
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,3	4									

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 ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				18,81	16,48	80,6	546,42	0,41	1,3	0,03	1,17	384,94	82,09	374,65	2,6
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	14,5	11,8	5,7	226,1	0,2	0,5	0	0,2	45,1	34,1	233,0	0,9
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	5,2	14,6	115,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				25,1	22,4	71,8	630,7	0,5	30,7	0,8	3,3	137,1	102,5	406,9	5,7
Полдник															
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				10,6	9,5	41,1	293,1	0,2	1,1	0	0,8	222,5	30,4	193	0,8
Всего за день:				57,7	51,1	199,3	1530,2	1,1	33,8	0,8	5,3	864,5	229	1069,6	9,1
Среднедневная сбалансированность				1,2	1	4									

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 ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,75	17,45	68,45	489,7	0,4	1,5	0,04	1,45	317,2	78,3	303,2	2,2
II Завтрак															
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Обед															
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	14,7	147,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				22,76	21,08	72,72	611,3	0,32	25	0,21	4,54	111,7	86,5	302,2	6,28
Полдник															
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,2	7,9	42,7	279,7	0,1	0	0	1,4	108,3	15,3	93,7	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	00	0	0	0
Итого за прием пищи:				12	10,1	78	448,1	0,1	0,5	0	1,4	205,9	28,1	162,2	1,7
Всего за день:				50,3	48,8	226,7	1587,6	0,8	57	0,2	7,6	574,8	196,9	734,3	10,2
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,8	4									

6 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				12,41	12,58	64	418,52	0,21	0,8	0,03	0,47	259,74	41,29	230,15	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/20	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2
2008	110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,808	11,368	0	185,976	0,096	1,072	0	0	13,52	0	0	0,988
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6
2008	442	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЛОДОВ	200	0,48	0,18	32,44	133,4	0	1,98	0,1	0	15,98	21,6	27	1,46
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				34,788	22,948	94,34	737,376	0,496	35,952	0,4	5	8,1	98,5	258,4	8,048
Полдник															
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				10	8,4	50,6	318,3	0,2	0,9	0	1	194,8	27,3	168,9	0,6
Всего за день:				58,1	44,1	226,7	1551,1	0,9	41,2	0,4	6,6	467	188,1	689,7	13,9
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

7 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 (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6	0	1,3	7,8	0	0,8	0	0,2	3,6	3,8	11,2	0,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	20,3	84,1	0	2,3	0	0	12,7	3,1	2,9	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,2	21,58	49,17	449,68	0,15	3,1	0,22	3,53	102,74	26,14	213,22	2,52
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,9	7,8	7,4	122,6	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
2008	137	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	200	5,76	2,81	17,58	110,32	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				19,772	17,762	73,288	526,52	0,18	16,268	0,2	1,4	116,594	42,6	131,7	5,38
Полдник															
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	120/30	16,9	12,9	42,2	356,4	0	0,3	0,1	0,4	123,0	34,1	203,9	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	00	0	0	0
Итого за прием пищи:				21,3	16,3	77,3	541,7	0,1	1	0,1	0,4	270,4	52,8	310,8	1,1
Всего за день:				58,5	58,3	205,6	1613,9	0,4	22,6	0,5	7	600,9	150,6	849,9	10
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4									

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 ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				10,85	12,55	71,95	443,5	0,2	0,5	0,04	0,15	147,4	39,2	239,4	1,8
II Завтрак															
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66,0	1,3
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,0	3,1	12,9	92,9	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1,0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				22,8	19,3	83,5	603,4	0,2	28,5	0,9	3,1	141,9	92,7	313,2	6,6
Полдник															
2008	195	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
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
Итого за прием пищи:				7,5	7,4	78,8	412,5	0,1	1,2	0	0,7	143,5	27,4	131,6	1,8
Всего за день:				51,2	39,6	243	1501,7	0,4	58,9	1,8	4,6	270,9	147,9	564,5	12
Среднедневная сбалансированность				0,8	0,7	4									

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 ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				16,35	16,05	74,4	509,5	0,21	1,2	0,05	0,3	401,1	56,3	329,2	1,25
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				24,9	24,2	58,4	465,6	0,3	32,4	0,3	3,7	139,1	107,5	378,8	5,8
Полдник															
2008	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	17,18	15,04	40,26	365,16	0,12	0,16	0,1	0,9	128,9	22,6	188,8	1,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				26,38	21,04	85,16	635,06	0,32	0,96	0,1	0,9	307,4	59,2	356,2	2,9
Всего за день:				70,8	64	223,8	1670,2	1,2	35,3	0,4	4,9	967,6	237	1159,2	10
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4									

10 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 (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				9,85	12,35	67,15	419,5	0,1	1,3	0,04	0,95	135,5	27,6	136,0	1,4
II Завтрак															
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Обед															
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,5	20,06	64,42	628,1	0,22	32,3	0,22	6,68	122,28	84,7	292,8	6,94
Полдник															
2008	249	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	80	14,184	3,696	2,336	98,664	0,064	0,824	0	0	43,464	0	0	0,864
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				19,784	9,796	51,136	371,864	0,064	1,324	0	0	152,664	20,8	104,5	2,164
Всего за день:				57,1	42,2	205,6	1518,5	0,4	41,6	1,5	8,6	374	151,8	518,8	10,8
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

Примечание: к/к – калькуляционная карта

ДЕНЬ	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
1	40,3	36,5	253,3	1484,78	0,6	103,44	0,6	7	549	133,8	553,2	120,8 ₄
2	72,7	90,2	227	1733,1	0,8	54,9	5,8	3,8	787,7	153,7	1011,6	16,1
3	58,9	70,2	210	1712,9	0,6	47,8	0,4	8,7	523	288,4	621,6	20,1
4	57,7	51,1	199,3	1530,2	1,1	33,8	0,8	5,3	864,5	229	1069,6	9,1
5	50,3	48,8	226,7	1587,6	0,8	57	0,2	7,6	574,8	196,9	734,3	10,2
6	58,1	44,1	226,7	1551,1	0,9	41,2	0,4	6,6	467	188,1	689,7	13,9
7	58,5	58,3	205,6	1613,9	0,4	22,6	0,5	7	600,9	150,6	849,9	10
8	51,2	39,6	243	1501,7	0,4	58,9	1,8	4,6	270,9	147,9	564,5	12
9	70,8	64	223,8	1670,2	1,2	35,3	0,4	4,9	967,6	237	1159,2	10
10	57,1	42,2	205,6	1518,5	0,4	41,6	1,5	8,6	374	151,8	518,8	10,8
Итого за 10 дней	575,6	545	2221	15903,98	7,2	496,54	12,4	64,1	5979,4	1877,2	7772,4	233,0 ₄
Среднее значение за 10 дней	57,56	54,5	222,1	1590,398	0,72	49,654	1,24	6,41	597,94	187,72	777,24	23,30 ₄
НОРМА при 65-80 % калорийности (не менее)	не менее 35,1-43,2	не менее 39-48	не менее 169,65- 208,8	не менее 1170-1440	-	50	-	-	-	-	-	-
Соотношение - % от калорийности	14,4	30,8	55,8	-								