

Утверждаю:

Заведующий МАДО У

"Детский сад № 3"

Л.Н. Витюгова



Приказ № 38 от 01.06.14

***Примерное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 3"***

с 12 часовым пребыванием в учреждении

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева. - 2-е изд., перераб. И доп. - Екатеринбург, 2011. - Части I и II.

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
1 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,6	5,1	27,5	203	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		450	16,5	15,2	64,5	475	306,61	1,57	0,09	0,28	1,01
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
16/2	Суп картофельный с геркулесом	200	2,7	4,4	16,3	117	64,4	1,6	0,13	0,08	13,6
15/3	Свекла тушенная	180	2	2,2	18	98,5	97,3	2,2	0	0,1	6,95
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	9,3	11,1	5,2	193	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		770	17,84	22,18	77,8	612,01	212,75	7,5	0,27	0,32	73,36
полдник											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	7,6	18,5	171	225,8	0,45	0,1	0,3	1,1
ужин											
1/1	Зеленый горошек	50	1,54	1,85	3,22	36	10,39	0,35	0,05	0,03	4,9
2/6	Омлет	100	7	9,8	1,74	150	68,95	1,68	0,05	0,3	0,14
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		450	17,51	17,17	65,81	515	177,342	3,22	0,254	0,44	5,4
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2085,00	59,57	62,95	246,21	1863,01	954,50	17,14	0,77	1,34	100,87

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
2 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,23	206	105	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	14,5	15,5	58,73	432	312,06	1,24	0,17	0,27	1,01
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным	60	1	4	6,2	64	21,92	0,29	0,01	0,02	18,03
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	83,93	1,76	0,08	0,08	15,05
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	5,1	24,7	150	44,5	1,3	0,1	0,1	12,9
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		770	20,54	15,58	80,7	530,51	226,14	5,85	0,34	0,33	96,65
полдник											
	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	8,1	17,5	177	243	0,45	0,1	0,3	1,4
ужин											
9/5	Запеканка из творога	150	15	14,4	19,81	286	211	0,75	0,06	0,35	0,35
	Повидло	20	0,08	0	13	50	1,2	0,01	0	0	0,1
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		470	22,65	18,52	91,56	639	257,402	1,91	0,204	0,4	0,55
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2110,00	65,41	58,50	268,09	1868,51	1070,60	13,85	0,87	1,30	119,61

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
3 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
		490	15,16	20,92	52,84	433	182,17	2,33	0,18	0,38	0,68
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и рас. маслом	60	1,8	6,7	6,1	92	13,78	0,57	0,05	0,05	3,86
31/2	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	81,12	1,28	0,07	0,07	16,61
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,28	39,19	162	13,8	4,6	0,3	0,1	0
9/8	Печень по-строгановски	100	10,06	12,05	2,52	180	27,04	4,24	0,16	1,24	9,14
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		760	23,4	25,91	89,61	661,51	164,22	12,57	0,66	1,48	79,77
полдник											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	7,6	18,5	171	225,8	0,45	0,1	0,3	1,1
ужин											
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	72	1,6	0,1	0,1	15
6/5	Сырники из творога	150	13	10,2	30,5	230	198	0,9	0,07	0,3	0,3
	Повидло	20	0,08	0	13	50	1,2	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0,26
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		610	23,99	15,91	84,92	540	339,282	3,14	0,264	0,46	15,82

рецептуры или технологиче- ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
4 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,9	5,3	30,7	217	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	12,9	14,8	58,2	443	323,24	0,92	0,13	0,29	1,01
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
20/2	Суп -лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38
8/3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	112	98,3	1,3	0,1	0,1	37,6
5/9	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		710	23,54	18,38	71	540,51	170,95	4,68	0,27	0,25	88,44
полдник											
	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		220	7,2	7,7	29,9	212	247,2	0,7	0,1	0,3	1,4
ужин											
20/1	Салат из отварной свеклы	60	0,8	5	4	64	19,3	0,73	0,01	0,02	1,1
5/8	Плов из отварного мяса	180	13,41	13,14	33,12	302	51,21	2,34	0,081	0,126	6,48
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		480	17,92	19,75	65,54	507	138,592	3,7	0,185	0,206	7,84
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2065,00	62,36	61,43	244,24	1792,51	911,98	14,40	0,75	1,05	118,69

№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
5 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
15/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
		490	16,86	21,02	59,07	465	227,79	2,18	0,2	0,42	0,94
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99	71,23	1,38	0,1	0,08	14,37
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	180	14,1	14,1	17,8	256	23,4	2,5	0,1	0,1	9,6
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		690	19,74	23,08	68,6	558,51	137,49	6,14	0,31	0,24	76,78
полдник											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		220	7,2	7,2	30,9	206	230	0,7	0,1	0,3	1,1
ужин											
9/1	Салат из капусты морковью и яблоками	60	0,9	3	5,9	54	27	0,45	0,02	0,02	22,6
36/1	Картофелем со сливочным маслом и сельдью	150/30	8	6,75	21,9	211	42,38	0,33	0,13	0,12	6
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		480	12,61	11,36	56,22	406	137,462	1,41	0,244	0,2	28,86
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2080,00	57,21	63,46	234,39	1725,51	764,74	14,83	0,91	1,16	127,68

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
6 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	20	159	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	12,5	15,4	47,5	385	332,39	0,5	0,07	0,31	1,18
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	105	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45
43/3	Макаронные изделия отварные	150	6,8	4,5	38,2	207	12,82	0,74	0,06	0,02	0
11,/8	Гуляш из мяса говядины	80	15	16	4,7	220	16,75	2,26	0,05	0,1	0,45
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		740	27,64	29,38	89,6	738,51	158,76	6,8	0,3	0,25	72,19
полдник											
15/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		220	7,2	7,2	30,9	206	230	0,7	0,1	0,3	1,1
ужин											
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22	1	0,03	0,18	0
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	120	47,1	1,11	0,08	0,07	11,69
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		430	11,01	9,91	42,22	321	137,182	2,74	0,204	0,31	11,95
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2045,00	59,15	62,69	229,82	1740,51	890,33	15,14	0,73	1,17	106,42

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
7 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
		490	64,76	69,32	118,04	529	240,15	51,65	50,1	50,39	50,78
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1	4	6,5	65	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4	15,85	108	70,72	2,05	0,17	0,09	12,32
14/7	Суфле из рыбы	80	9,8	3,4	2,6	89	47,73	0,65	0,04	0,1	0,07
10/3	Морковь тушенная	180	2,5	7,1	15,6	154	49,62	1,04	0,07	0,1	3,07
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	114,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		770	20,69	18,98	72,25	555,51	224,34	5,97	0,38	0,33	89,88
полдник											
	Снежок	200	5,8	6,4	8	110	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	8,1	17,5	170	243	0,45	0,1	0,3	1,4
ужин											
17/5	Пудинг из творога	150	17,2	14,98	31,28	320	185,41	1,2	0,07	0,29	0,23
	Повидло	20	0,08	0	13	50	1,2	0,01	0	0	0
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		470	21,79	21,59	76,8	575	273,942	2,57	0,174	0,37	1,65
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2145,00	114,96	118,79	304,19	1919,51	1013,43	65,04	50,81	51,39	163,71

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
8 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	182	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	13	15,4	53,1	408	322,01	0,71	0,1	0,29	1,12
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
Обед											
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука	60	1,1	4,1	7,3	72	10,38	0,47	0,03	0,02	6,96
25/2	Суп -пюре из картофеля	200	2,46	2,63	11,8	82	98,63	1,8	0,1	0,12	13,25
31/8	Ленивые голубцы с мясом говядины и рисом в сметанном соусе	180/50	11,27	11,64	9,88	191	51,25	1,57	0,04	0,08	3
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		690	17,97	18,85	60,68	484,51	188,74	5,72	0,25	0,24	73,37
полдник											
15/10	Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,7	65	4,09	0,2	0,01	0,02	89
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		220	1,63	1,39	38,6	160	11,29	0,7	0,01	0,02	89
ужин											
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,28	1,82	31,35	130	11,04	3,668	0,24	0,08	0
35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	36,84	4,62	0,12	1,01	3,53
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		500	30,35	12,84	94,4	582	145,882	9,478	0,514	1,2	3,89
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2065,00	63,75	49,28	266,38	1724,51	699,92	21,01	0,93	1,75	187,38

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
9 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
		490	16,76	22,42	55,04	461	234,97	2,37	0,2	0,44	0,94
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
29/1	Салат из картофеля, моркови, свеклы, лука, соленых огурцов	60	0,9	6	5,2	78	13,85	0,5	0,03	0,02	1,97
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	83,93	1,76	0,08	0,08	15,05
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	11,8	13,82	16,42	252	46,14	2,76	0,14	0,17	9,71
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		650	16,64	18,7	59,82	484,51	158,55	6,4	0,3	0,27	74,92
полдник											
	Снежок	200	5,8	6,4	8	110	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		220	7,2	7,7	29,9	205	247,2	0,7	0,1	0,3	1,4
ужин											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,7	12	185	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
2/12	Булочка "Творожная"	60	7,4	7,9	28	214	44,1	0,63	0,06	0,09	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0
		500	13,15	11,81	66,32	514	147,932	1,48	0,184	0,19	0,51
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2060,00	54,55	61,43	230,68	1754,51	820,65	15,35	0,84	1,20	97,77

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
10 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
19/4	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с малом сливочным	200	6	6	27,41	188	117,22	0,64	0,09	0,14	0,53
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22	1	0,03	0,18	0
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
		490	14,76	19,52	53,05	419	194,68	1,73	0,13	0,39	0,79
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,24	8,29	87	71,54	1,23	0,08	0,08	15,85
15/3	Свекла тушеная	180	3,9	3,6	20	98,5	97,3	2,2	0,04	0,1	6,95
8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		710	24,44	27,52	63,59	566,01	256,24	6,67	0,24	0,36	73,32
полдник											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	7,6	18,5	171	225,8	0,45	0,1	0,3	1,1
ужин											
43-2/3	Макароны с сыром	160	4,4	6,11	32,41	219	100,82	0,8	0,06	0,05	0,03
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		465	13,71	16,12	91,53	583	208,972	2,03	0,224	0,18	0,39
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2080,00	60,63	71,56	246,27	1829,01	917,69	15,28	0,75	1,23	95,60