



Утверждаю

Директор МОУ ООШ № 25 с. Чалдонка

Муля Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для воспитанников дошкольной группы

муниципального общеобразовательного учреждения

основной общеобразовательной школы № 25

с. Чалдонка Могочинского района

Забайкальского края

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 5. Яблоко свежее	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб 5. Биойогурт	1. Масло (порциями) 2. Каша манная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб 5. Мандарин свежий	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб 5. Биойогурт	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб 5. Груша свежая	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Бутерброд колбасой 5. Биойогурт	1. Масло (порциями) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Напиток лимонный 5. Хлеб 6. Яблоко свежее	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб 5. Кондитерское изделие 6. Биойогурт	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб 5. Мандарин свежий	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Бутерброд с колбасой 5. Биойогурт
Обед									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Хлеб ржано-пшеничный 6. Компот из сухофруктов	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками 2. Курица отварная 3. Вермишель с маслом 4. Сок яблочный 5. Хлеб ржано-пшеничный 6. Салат со свежей капустой и зеленым горошком	1. Огурец свежий 2. Суп из овощей с курой 3. Плов с курицей 4. Кисель 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Зеленый горошек 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Рыба запеченная 4. Каша гречневая 5. Чай с сахаром 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой 3. Жаркое по-домашнему 4. Чай с молоком 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Винегрет овощной 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 с картофелем, говядиной и сметаной 3. Мясные тефтели 4. Макароны изделия с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 3. Котлеты рубленые из курицы 4. Рис отварной 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 5. Чай с сахаром 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Плов с курицей 3. Компот из смеси сухофруктов 4. Хлеб ржано-пшеничный
Калорийность всего за день (ккал):									
1484,78	1733,1	1712,9	1530,2	1587,6	1551,1	1613,9	1501,7	1670,2	1518,5

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	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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:				13,325	10,75	45,55	473,38	0,25	0,8	0,22	3,33	255,44	49,34	334,02	3,12
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	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
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	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:				18,516	19,28	75,184	551,6	0,276	37,84	0,39	2,84	174,3	62,7	158,8	4,8
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 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	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	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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:				13,51	11,38	73,6	451,62	0,21	0,5	0,03	0,17	224,24	45,99	254,75	2,7
Обед															
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	110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,808	11,368	0	185,976	0,096	1,072	0	0	13,52	0	0	0,988
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
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 МАННАЯ 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	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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:				14,55	17,35	71,55	502,1	0,3	1,3	0,04	1,15	284,3	73,0	306,7	1,9
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	315	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
2008	394	КИСЕЛЬ	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
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	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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:				18,81	16,48	80,6	546,42	0,41	1,3	0,03	1,17	384,94	82,09	374,65	2,6
Обед															
к/к	к/к	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	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	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	14,5	11,8	5,7	226,1	0,2	0,5	0	0,2	45,1	34,1	233,0	0,9
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	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	ЧАЙ С САХАРОМ	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	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
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	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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:				14,75	17,45	68,45	489,7	0,4	1,5	0,04	1,45	317,2	78,3	303,2	2,2
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	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	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
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	Ca мг	Mg мг	P 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	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
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
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
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 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	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	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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:				14,2	21,58	49,17	449,68	0,15	3,1	0,22	3,53	102,74	26,14	213,22	2,52
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	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	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:				19,772	17,762	73,288	526,52	0,18	16,268	0,2	1,4	116,594	42,6	131,7	5,38
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	КОНДИТЕСРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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:				10,85	12,55	71,95	443,5	0,2	0,5	0,04	0,15	147,4	39,2	239,4	1,8
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 КУРИЦЫ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
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
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 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	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	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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:				16,35	16,05	74,4	509,5	0,21	1,2	0,05	0,3	401,1	56,3	329,2	1,25
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ 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	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	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 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
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	Ca мг	Mg мг	P 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	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
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:				9,85	12,35	67,15	419,5	0,1	1,3	0,04	0,95	135,5	27,6	136,0	1,4
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	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	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	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
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

Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.