



Утверждаю:
директор МКОУ «Яровская СОШ»
И.В. Филиппова
Приказ № 1708-10 от 17.08.2023 г.

Примерное 10- дневное меню

МКОУ «Яровская СОШ»
(дошкольная группа)

ДЕНЬ 1

	Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				1,5-3 л.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe
				3-7 л.									
Завтрак	2011	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
				150	3,98	3,81	20,64	133	0,04	0,08	0,31	56,19	0,29
	2011	14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
				150	2,9	2,61	17,18	101,25	0,02	0,10	0,39	83,82	0,82
	2011	1/13	Бутерброд с маслом	10	3,88	7,70	23,48	181	0,00	0,01	0,00	2,40	0,02
				8	3,104	6,16	18,78	144,8	0,00	0,008	0,00	1,92	0,016
Завтрак	2011	445	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	9,1	38	0,01	0,00	2,0	8,0	0,2
Итого за прием пищи - завтрак				510	13.56	16.27	82.99	527	0.1	0.25	2.94	215.81	1.71
				408	10.484	12.58	65.7	417.05	0.07	0.188	2.7	149.93	1.326
Обед	2011	20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
				40	0,55	3,30	2,72	42,67	0,01	0,01	0,77	12,84	0,49
	2011	15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,3	13,7	188	0,09	0,09	7,1	22,72	1,26
				150	3,83	9,24	10,31	141	0,07	0,07	5,33	17,04	0,94
	2011	4/8	Плов из мяса говядины	200	14,80	16,51	34,55	348,8	0,07	0,11	0,96	21,31	2,18
				180	13,32	14,86	31,10	313,92	0,06	0,10	0,86	19,18	1,96
	2013	610	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	19,00	75,00	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
				150	0,00	0,00	14,25	56,25	0,225	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи - обед				660	20.72	33.76	71.33	675.8	0.47	0.22	9.22	63.28	4.17
				520	17.7	27.4	58.38	553.84	0.365	0.18	6.96	49.06	3.39
Полдник	2011	12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
				150	1,05	1,06	8,42	45,75	0,01	0,05	0,2	39,80	0,05
	2011	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,07	0,07	1,1	40,07	0,6
Итого за прием пищи - полдник				265	7	9.82	41.93	284	0.08	0.13	1.36	93.13	0.67
				215	6.65	9.46	39.12	268.75	0.08	0.12	1.3	79.87	0.65
Итого за день по возрасту				1435	41.28	59.85	196.25	1486.8	0.65	0.6	13.52	372.22	6.55
				1143	34.834	49.44	163.2	1239.64	0.515	0.488	10.96	278.86	5.366
Итого				2578	76.114	109.29	359.45	2726.44	1.165	1.088	24.48	651.0	11.916

ДЕНЬ 2

	Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
					1,5-3 л.	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
					3-7 л.									
Завтрак	2011	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,9	29,5	219	0,17	0,16	0,52	131,78	1,48	
				150	5,54	5,9	22,11	164,25	0,13	0,12	0,39	98,84	1,11	
	2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	
				150	2,26	2,16	10,02	66,75	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08	
	2011	3/13	Бутерброд с сыром	10	4,91	2,93	14,01	104	0,00	0,04	0,07	100,0	0,07	
		8		3,93	2,3	11,21	83,2	0,00	0,032	0,056	80	0,056		
2011		Йогурт	100	5,0	1,5	3,5	51	0,03	0,00	0,00	124	0,10		
Итого за прием пищи - завтрак				510	20.32	15.21	60.37	463	0.23	0.32	1.11	461.64	1.76	
				408	16.73	11.86	46.84	365.2	0.18	0.242	0.836	382.24	1.346	
Обед	2011	6/1	Салат из белокачанной капусты с луком и раст/маслом	60	0,9	4,0	5,6	61	0,02	0,02	22,44	24,82	0,33	
				40	0,62	2,65	3,71	40,67	0,01	0,01	11,22	12,41	0,17	
	2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	118	0,14	0,05	4,52	28,39	1,48	
				150	3,19	3,00	11,89	88	0,11	0,04	3,39	21,29	1,11	
	2011	35/2	Фрикадельки мясные	11	2,31	1,86	0,088	26,4	0,00	0,00	0,00	2,1	0,32	
				9	1,68	1,35	0,064	19,2	0,00	0,00	0,00	1,56	0,24	
	2011	4/8	Плов из мяса говядины	200	14,80	16,51	34,55	348,8	0,07	0,11	0,96	21,31	2,18	
				180	13,32	14,86	31,10	313,92	0,06	0,10	0,86	19,18	1,96	
	2011	3/3	Картофельное пюре	180	3,70	5,07	24,77	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31	
				150	3,08	4,22	20,64	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09	
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71	0,00	0,01	50,08	7,44	0,18		
			150	0,23	0,01	13,76	53,25	0,00	0,01	37,56	5,58	0,13		
Итого за прием пищи - обед				851	26.27	31.45	99.208	787.2	0.38	0.31	90.89	128.6	5.8	
				679	22.12	26.09	81.164	650.04	0.3	0.26	63.77	97.14	4.7	
Полдник	2011	12/10	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03	
				150	0,03	0,01	6,82	26,25	0,00	0,00	0,00	0,20	0,02	
	2011	9/5	Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50	
2011	93	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи - полдник				330	17.78	10.6	45.48	350.7	0.04	0.23	0.23	140.93	0.53	
				280	17.77	10.6	43.21	341.95	0.04	0.23	0.23	140.87	0.52	
Итого по возрасту				1691	64.37	57.26	205.058	1600.9	0.65	0.86	92.23	731.17	8.09	
				1367	56.62	48.55	171.214	1357.19	0.52	0.732	6.836	620.25	6.566	
Итого				3058	120.99	105.81	376.272	2958.09	1.17	1.592	157.066	1351.42	14.656	

ДЕНЬ 3

	Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				1,5-3 л.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe
				3-7 л.									
Завтрак	2011	2/4	Каша гречневая молочная с маслом/сл	200	7,2	6,6	29,3	206	0,17	0,18	0,42	104,78	2,72
				150	5,43	4,98	21,94	154,5	0,13	0,14	0,31	78,59	2,04
	2011	14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
				150	2,9	2,61	17,18	101,25	0,02	0,10	0,39	83,82	0,82
	2011	2	Бутерброд с повидлом	10	1,015	1,605	5,67	63,5	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
				8	0,81	1,284	4,536	50,8	0,00	0,00	0,032	0,00	0,00
2011	368	Фрукт (яблоко)	100	0,35	0,00	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,003	19,29	
Итого за прием пищи - завтрак				510	12.435	11.685	67.78	445.54	0.21	0.336	11.98	230.543	23.11
				408	9.49	8.874	53.566	347.59	0.16	0.266	11.732	176.413	22.15
Обед	2011	15/1	Салат из свежих помидор с раст/маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	0,03	0,02	13,48	8,63	0,49
				40	0,4	3,99	1,37	43,33	0,02	0,01	8,98	5,75	0,33
	2011	20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34
				150	1,4	2,06	8,35	58,5	0,02	0,01	0,29	7,7	0,26
	2011	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	162,93	0,05	0,02	0,00	11,11	0,64
				100	3,54	2,52	21,6	125,33	0,04	0,01	0,00	8,55	0,5
	2011	5/9	Колеты из мяса кур (цыпленок)	80	14,34	11,70	11,86	211	0,06	0,12	0,30	33,91	1,16
				70	12,55	10,23	10,37	184,62	0,06	0,11	0,27	29,67	1,01
	2011	5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0,02	21,6	85	0,01	0,02	50,19	17,29	0,37
				150	0,49	0,02	16,2	63,75	0,01	0,01	37,64	12,97	0,28
Итого за прием пищи - обед				670	22.14	23.79	74.75	601.93	0.18	0.19	64.35	81.2	3
				510	18.38	18.82	57.89	475.53	0.15	0.15	47.18	64.64	2.38
Полдник	2011	5	Кипяченое молоко	200	5,80	5,00	9,60	107	0,08	0,30	2,60	240	0,20
				150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	2011	5/12	Ватрушка с творогом	65	5,64	8,36	30,70	223	0,07	0,07	0,10	40,07	0,60
Итого за прием пищи - полдник				265	11.44	13.36	40.3	330	0.15	0.37	2.7	280.07	0.8
				215	9.99	12.11	37.9	187.25	0.13	0.295	2.05	220.07	0.75
Итого по возрасту				1445	46.015	48.835	182.83	1377.47	0.54	0.896	79.03	591.813	26.91
				1133	37.86	39.804	149.356	1010.37	0.44	0.711	60.962	461.123	25.29
Итого				2578	83.875	88.639	332.186	2387.84	0.98	1.607	139.92	1052.936	52.2

ДЕНЬ 4

	Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				1,5-3 л.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
				3-7 л.									
Завтрак	2011	2/6	Омлет запеченный	100	9,76	13,15	1,74	131	0,05	0,30	0,14	68,95	1,68
	2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
				150	2,26	2,16	10,02	66,75	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08
	2011	1/13	Бутерброд с маслом	10	3,88	7,70	23,48	181	0,00	0,01	0,00	2,40	0,02
8				3,104	6,16	18,78	144,8	0,00	0,008	0,00	1,92	0,016	
2011	368	Фрукт (яблоко)	100	0,35	0,00	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,003	19,29	
Итого за прием пищи - завтрак				410	17	23.73	48.49	442.04	0.09	0.456	11.66	191.213	21.1
				358	15.474	21.47	40.45	383.59	0.08	0.424	11.53	164.273	21.066
Обед	2011	14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	0,02	0,02	5,47	13,66	0,34
				40	0,29	3,95	0,91	40	0,01	0,01	3,65	9,11	0,22
	2011	2/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	87	0,04	0,04	8,65	33,48	0,75
				150	1,30	3,25	7,71	65,25	0,03	0,03	6,48	25,11	0,56
	2011	44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	5,92	32,77	216	0,20	0,11	0,78	20,64	3,68
				100	5,74	4,55	25,21	167	0,15	0,09	0,60	15,88	2,83
	2011	1/9	Мясо кур отварное	80	18,92	17,88	0,18	236,8	0,06	0,13	0,89	21,38	1,59
				70	16,55	15,65	0,16	207,2	0,05	0,12	0,78	18,71	1,39
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71	0,00	0,01	50,08	7,44	0,18	
			150	0,23	0,01	13,76	53,25	0,00	0,01	37,56	5,58	0,13	
Итого за прием пищи - обед				670	28.82	34.07	62.98	670.8	0.32	0.31	65.87	96.6	6.54
				510	24.11	27.41	47.75	532.7	0.24	0.26	49.07	74.39	5.13
Полдник	2011	12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
				150	1,05	1,06	8,42	45,75	0,01	0,05	0,2	39,80	0,05
	2011	17-2/12	Пирожки печеные с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	214	0,05	0,05	0,11	21,85	0,88
Итого за прием пищи - полдник				270	5.52	4.91	53.61	275	0.06	0.011	0.37	74.91	0.95
				220	5.17	4.55	50.8	259.75	0.06	0.010	0.31	61.65	0.93
Итого по возрасту				1350	51.34	62.71	165.08	1387.84	0.47	0.777	77.9	362.723	28.59
				1088	44.754	53.43	139	1176.04	0.38	0.694	60.91	300.313	27.126
Итого				2438	96.054	116.14	304.08	2563.88	0.85	1.471	138.81	663.036	55.716

ДЕНЬ 5

	Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				1,5-3 л.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
				3-7 л.									
Завтрак	2011	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
				150	4,9	4,47	23,43	154,5	0,11	0,08	0,31	73,14	0,79
	2011	14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
				150	2,9	2,61	17,18	101,25	0,02	0,10	0,39	83,82	0,82
	2011	3/13	Бутерброд с сыром	10	4,91	2,93	14,01	104	0,00	0,04	0,07	100,0	0,07
				8	3,93	2,3	11,21	83,2	0,00	0,032	0,056	80	0,056
2011	445	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	9,1	38	0,01	0,00	2,0	8,0	0,2	
	95	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	8,7	0,6	
Итого за прием пищи - завтрак				540	18.08	15.31	99.51	608.1	0.18	0.312	3.01	325.99	3.02
				438	14.53	12.28	83.12	502.05	0.14	0.212	2.756	253.66	2.466
Обед	2011	32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,79	6,70	6,06	92	0,05	0,05	3,86	13,78	0,57
				40	1,20	4,46	4,04	61,33	0,03	0,03	2,57	9,19	0,38
	2011	1/1	Горошек зеленый	40	1,23	1,5	2,57	28,8	0,04	0,02	3,92	8,31	0,28
				30	0,92	1,12	1,93	21,6	0,03	0,02	2,94	6,23	0,21
	2011	31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	0,04	0,03	6,41	25,68	0,55
				150	1,35	3,27	7,57	66	0,03	0,02	4,8	19,26	0,41
	2011	3/3	Картофельное пюре	180	3,70	5,07	24,77	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31
				150	3,08	4,22	20,64	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
	2011	20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,50	163	0,05	0,09	1,08	30,51	1,61
				70	9,94	8,52	6,56	122	0,04	0,08	0,95	26,70	1,41
	2011	8/10	Кисель	200	0,1	0,03	24,5	96	0,00	0,00	51,2	5,81	0,16
				150	0,08	0,03	18,4	72	0,00	0,00	38,4	4,36	0,12
Итого за прием пищи - обед				760	19.98	27.43	75.5	629.8	0.33	0.31	79.36	128.63	4.48
				590	16.57	21.62	59.14	477.93	0.25	0.25	60.4	102.86	3.62
Полдник	2011	12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
				150	1,05	1,06	8,42	45,75	0,01	0,05	0,2	39,80	0,05
	2011	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	0,06	0,05	0,10	29,93	0,56
Итого за прием пищи - полдник				260	6.66	5.33	43.66	249	0.07	0.011	0.36	82.99	0.63
				210	6.31	4.97	40.9	233.75	0.07	0.011	0.3	69.73	0.61
Итого по возрасту				1560	44.72	48.07	218.67	1486.9	0.58	0.633	82.73	537.61	8.13
				1238	37.41	38.87	183.16	1213.73	0.46	0.473	63.456	426.25	6.696
Итого				2798	82.13	86.94	401.83	2700.63	1.04	1.106	146.186	963.86	14.826

ДЕНЬ 6

	Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				1,5-3 л.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
				3-7 л.									
Завтрак	2011	8/12	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	11,96	95	0,04	0,10	0,42	88,55	0,26
				150	2,58	2,75	8,97	71,25	0,03	0,08	0,31	66,42	0,19
	2011	14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
				150	2,9	2,61	17,18	101,25	0,02	0,10	0,39	83,82	0,82
	2011	3/13	Бутерброд с сыром	10	4,91	2,93	14,01	104	0,00	0,04	0,07	100,0	0,07
				8	3,93	2,3	11,21	83,2	0,00	0,032	0,056	80	0,056
Завт 2	2011	95	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	8,7	0,6
	2011	445	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	9,1	38	0,01	0,00	2,0	8,0	0,2
Итого за прием пищи - завтрак				540	14.52	12.98	80.27	497.1	0.08	0.27	3.01	317.01	2.03
				438	12.21	10.56	68.76	418.8	0.06	0.212	2.756	238.94	1.866
Обед	2011	3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	60	1,0	4,0	6,5	65	0,02	0,02	24,26	27,79	0,35
				40	0,65	2,65	4,3	48,75	0,01	0,01	16,17	18,53	0,23
	2011	54	Суп рыбными консервами	200	7,9	3,84	12,44	115,66	0,064	0,082	5,84	67	0,896
				150	5,9	2,88	9,33	86,74	0,048	0,0615	4,38	50,25	0,672
	2011	54	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,00	78	4,45
				120	11,6	1	27	163,8	0,35	0,07	0,00	61	3,55
	2011	14/8	Котлета из мяса говядины	80	2,67	3,66	17,89	117	0,1	0,09	9,31	32,17	0,95
				70	2,06	2,81	13,76	90	0,08	0,07	7,16	24,7	0,73
	2013	610	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	19,00	75,00	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
				150	0,00	0,00	14,25	56,25	0,225	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи - обед				690	26.07	12.8	89.63	577.46	0.924	0.192	39.41	204.96	6.646
				530	20.21	9.34	68.64	445.54	0.713	0.141	27.71	154.48	5.182
Полдник	2011	12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
				150	1,05	1,06	8,42	45,75	0,01	0,05	0,2	39,80	0,05
	2011	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,07	0,07	1,1	40,07	0,6
Итого за прием пищи - полдник				265	9.8	9.82	41.93	284	0.08	0.13	1.36	93.13	0.67
				215	6.65	9.46	39.12	268.75	0.08	0.12	1.3	79.87	0.65
Итого по возрасту				1495	50.39	35.6	211.83	1358.56	1.084	0.595	43.78	615.1	9.346
				1183	39.07	29.36	176.52	1133.09	0.853	0.473	31.766	473.29	7.698
Итого				2.678	89.46	64.96	388.35	2491.65	1.937	1.068	75.546	1088.39	17.044

ДЕНЬ 7

	Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				1,5-3 л.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe
				3-7 л.									
Завтрак	2011	9/5	Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50
	2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
				150	2,26	2,16	10,02	66,75	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08
	2011	1/13	Бутерброд с маслом	10	3,88	7,70	23,48	181	0,00	0,01	0,00	2,40	0,02
8				3,104	6,16	18,78	144,8	0,00	0,008	0,00	1,92	0,016	
Утро	2011	95	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	8,7	0,6
	2011	445	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	9,1	38	0,01	0,00	2,0	8,0	0,2
Итого за прием пищи - завтрак				440	26.59	23.08	81.44	642.1	0.08	0.36	2.75	265.63	1.43
				388	25.064	20.82	73.4	583.65	0.07	0.328	2.62	238.69	1.396
Обед	2011	10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	0,03	0,04	2,65	14,38	0,38
				40	0,46	2,65	4,39	42,67	0,02	0,02	1,32	7,19	0,19
	2011	25/2	Суп-поре из картофеля	200	2,46	2,63	11,80	82	0,07	0,09	4,85	53,05	0,57
				150	1,84	1,97	8,85	61	0,05	0,06	3,64	39,78	0,43
	2011	34/2	Гренки	10	0,86	0,08	5,37	26,3	0,01	0,00	0,00	2,11	0,11
	2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	3,36	37,12	197	0,04	0,02	0,00	8,61	0,55
				130	3,18	2,91	32,17	170	0,03	0,02	0,00	7,47	0,48
	2011	6/7	Рыба запеченная в молочном соусе	80	8,38	2,08	3,84	68	0,04	0,07	0,12	55,37	0,38
				70	7,33	1,82	3,36	59,5	0,04	0,07	0,11	48,45	0,34
	2011	4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71	0,00	0,01	50,08	7,44	0,18
150				0,23	0,01	13,76	53,25	0,00	0,01	37,56	5,58	0,13	
Итого за прием пищи - обед				700	16.38	12.16	83.08	508.3	0.19	0.23	57.7	140.96	2.17
				550	13.9	9.44	67.9	412.72	0.15	0.18	42.63	110.58	1.68
Полдник	2011	12/10	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
				150	0,03	0,01	6,82	26,25	0,00	0,00	0,00	0,20	0,02
	2011	16	Манник	80	32,49	9,82	33,22	351,22	-	-	-	-	-
Итого за прием пищи - полдник				280	32.53	9.83	42.31	386.22	0	0	0	0.26	0.03
				230	32.52	9.83	40.04	377.47	0	0	0	0.2	0.02
Итого по возрасту				1420	75.5	45.07	206.83	1536.62	0.27	0.59	60.45	406.85	3.63
				1168	71.484	40.09	181.34	1373.84	0.22	0.508	45.25	349.47	3.096
Итого				2588	146.984	85.16	388.17	2910.46	0.49	1.098	105.7	756.32	6.726

ДЕНЬ 8

	Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				1,5-3 л.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
				3-7 л.									
Завтрак	2011	9/5	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	0,06	0,14	0,52	112,69	0,56
				150	4,53	4,36	31,76	186	0,04	0,10	0,39	84,52	0,42
	2011	14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
				150	2,9	2,61	17,18	101,25	0,02	0,10	0,39	83,82	0,82
	2011	2	Бутерброд с повидлом	10	1,015	1,605	5,67	63,5	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
				8	0,81	1,284	4,536	50,8	0,00	0,00	0,032	0,00	0,00
Завт2	2011	368	Фрукт (банан)	100	0,35	0,00	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,003	19,29
Итого за прием пищи - завтрак				510	11.285	10.895	80.83	487.54	0.1	0.296	12.08	238.453	20.95
				408	8.59	8.254	63.386	379.09	0.07	0.226	11.812	182.343	20.53
Обед	2011	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	0,03	0,02	13,48	8,63	0,49
				40	0,4	3,99	1,37	43,33	0,02	0,01	8,98	5,75	0,33
	2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	118	0,14	0,05	4,52	28,39	1,48
				150	3,19	3,00	11,89	88	0,11	0,04	3,39	21,29	1,11
	2011	35/2	Фрикадельки мясные	11	2,31	1,86	0,088	26,4	0,00	0,00	0,00	2,1	0,32
				9	1,68	1,35	0,064	19,2	0,00	0,00	0,00	1,56	0,24
	2011	3/3	Картофельное пюре	180	3,70	5,07	24,77	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31
				150	3,08	4,22	20,64	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
	2011	5/9	Колеты из мяса кур (цыпленок)	80	14,34	11,70	11,86	211	0,06	0,12	0,30	33,91	1,16
				70	12,55	10,23	10,37	184,62	0,06	0,11	0,27	29,67	1,01
	2011	5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0,02	21,6	85	0,01	0,02	50,19	17,29	0,37
				150	0,49	0,02	16,2	63,75	0,01	0,01	37,64	12,97	0,28
Итого за прием пищи - обед				731	25.9	23.58	76.268	667.4	0.39	0.33	81.38	134.86	5.13
				569	21.39	22.81	60.534	533.9	0.32	0.27	61.02	105.36	4.06
Полдник	2011	5	Кипяченое молоко	200	5,80	5,00	9,60	107	0,08	0,30	2,60	240	0,20
				150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	2011	2/12	Булочка творожная	60	7,4	7,9	28	214	0,06	0,09	0,09	44,1	0,63
Итого за прием пищи - полдник				260	13.2	12.9	37.6	321	0.14	0.39	2.69	284.1	0.83
				210	11.75	11.65	35.2	294.25	0.12	0.234	2.04	224.1	0.78
Итого по возрасту				1501	50.385	47.375	194.698	1475.94	0.63	1.016	96.15	657.413	26.91
				1187	41.73	42.714	159.12	1207.24	0.51	0.73	74.872	511.803	25.37
Итого				2688	92.115	90.089	353.818	2683.18	1.14	1.746	171.022	1169.216	52.28

ДЕНЬ 9

	Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				1,5-3 л.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
				3-7 л.									
Завтрак	2011	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195	0,10	0,13	0,42	116,18	0,73
				150	4,48	3,95	23,04	146	0,08	0,09	0,31	87,14	0,55
	2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
				150	2,26	2,16	10,02	66,75	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08
	2011	3/13	Бутерброд с сыром	10	4,91	2,93	14,01	104	0,00	0,04	0,07	100,0	0,07
				8	3,93	2,3	11,21	83,2	0,00	0,032	0,056	80	0,056
2011	368	Фрукт (банан)	100	0,35	0,00	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,003	19,29	
Итого за прием пищи - завтрак				510	14.24	11.07	68.01	429.04	0.14	0.316	12.01	336.043	20.2
				408	11.02	8.41	54.18	336.99	0.11	0.238	11.756	60.543	19.976
Обед	2011	14/1	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	0,02	0,02	5,47	13,66	0,34
				40	0,29	3,95	0,91	40	0,01	0,01	3,65	9,11	0,22
	2011	5/2	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	93	0,05	0,05	5,45	31,74	1,07
				150	1,30	3,28	8,75	69,75	0,03	0,04	4,08	23,81	0,80
	2011	3/3	Картофельное пюре	180	3,70	5,07	24,77	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31
				150	3,08	4,22	20,64	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
	2011	5/9	Колеты из мяса кур (цыпленок)	80	14,34	11,70	11,86	211	0,06	0,12	0,30	33,91	1,16
				70	12,55	10,23	10,37	184,62	0,06	0,11	0,27	29,67	1,01
	2011	4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71	0,00	0,01	50,08	7,44	0,18
				150	0,23	0,01	13,76	53,25	0,00	0,01	37,56	5,58	0,13
Итого за прием пищи - обед				720	20.49	27.05	68.05	597	0.28	0.32	74.19	131.29	4.06
				560	17.45	21.69	54.43	482.62	0.22	0.27	56.3	105.29	3.25
Полдник	2011	12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
				150	1,05	1,06	8,42	45,75	0,01	0,05	0,2	39,80	0,05
	2011	17-2/12	Пирожки печеные с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	214	0,05	0,05	0,11	21,85	0,88
Итого за прием пищи - полдник				270	5.52	4.91	53.61	275	0.06	0.11	0.37	74.91	0.95
				220	5.17	4.55	50.8	259.75	0.06	0.1	0.31	61.65	0.93
Итого по возрасту				1500	40.25	43.03	189.67	1301.04	0.48	0.746	86.57	542.243	25.21
				1188	33.64	34.65	159.41	1079.36	0.39	0.608	68.366	227.483	24.156
Итого				2688	73.89	77.68	349.08	2380.4	0.87	1.354	154.936	769.726	49.366

ДЕНЬ 10

	Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				1,5-3 л.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
				3-7 л.									
Завтрак	2011	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
				150	4,90	4,47	23,43	154,5	0,11	0,08	0,31	73,14	0,79
	2011	14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
				150	2,9	2,61	17,18	101,25	0,02	0,10	0,39	83,82	0,82
	2011	1/13	Бутерброд с маслом	10	3,88	7,70	23,48	181	0,00	0,01	0,00	2,40	0,02
ав	2011	445	Сок фруктовый	8	3,104	6,16	18,78	144,8	0,00	0,008	0,00	1,92	0,016
Итого за прием пищи - завтрак				510	14.78	17.15	86.71	560	0.18	0.25	2.94	219.69	2.37
				408	11.404	13.24	68.49	438.55	0.14	0.188	2.7	166.88	1.826
Обед	2011	7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцом и раст/маслом	60	0,7	4,0	1,8/	45	0,01	0,02	14,8	19,52	0,28
				40	0,44	2,64	1,18	30	0,01	0,01	9,87	13,01	0,19
	2011	2/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	87	0,04	0,04	8,65	33,48	0,75
				150	1,30	3,25	7,71	65,25	0,03	0,03	6,48	25,11	0,56
	2011	35/2	Фрикадельки мясные	11	2,31	1,86	0,088	26,4	0,00	0,00	0,00	2,1	0,32
				8	1,68	1,35	0,064	19,2	0,00	0,00	0,00	1,56	0,24
	2011	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	162,93	0,05	0,02	0,00	11,11	0,64
				100	3,54	2,52	21,6	125,33	0,04	0,01	0,00	8,55	0,5
	2011	11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,42	10,99	3,32	154	0,03	0,07	0,32	11,72	1,58
				60	8,93	9,42	2,84	132	0,03	0,06	0,27	10,05	1,36
	2011	8/10	Кисель	200	0,1	0,03	24,5	96	0,00	0,00	51,2	5,81	0,16
				150	0,08	0,03	18,4	72	0,00	0,00	38,4	4,36	0,12
Итого за прием пищи - обед				671	19.86	24.48	68.078	571.33	0.13	0.15	74.97	83.74	3.73
				508	14.307	19.21	51.794	443.78	0.1	0.11	55.02	62.64	2.97
Полдник	2011	12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
				150	1,05	1,06	8,42	45,75	0,01	0,05	0,2	39,80	0,05
	2011	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	0,06	0,05	0,10	29,93	0,56
Итого за прием пищи - полдник				260	6.66	5.33	43.66	249	0.07	0.11	0.36	82.99	0.63
				210	6.31	4.97	40.85	233.75	0.07	0.1	0.3	69.73	0.61
Итого по возрасту				1441	41.3	46.96	198.448	1380.33	0.38	0.51	78.27	386.42	6.73
				1126	32.021	37.42	161.134	1116.08	0.31	0.398	58.02	299.25	5.406
Итого				2567	73.321	84.38	359.582	2496.41	0.69	0.908	136.29	685.67	12.136