

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ «Детский сад № 20»

 О.А.Осинцева

« 09 »  20 16 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
(весенний - летний период)
(с 10,5 часовым пребыванием для детей от 3 до 7 лет)
МКДОУ «Детский сад № 20»**

Примерное десятидневное меню сад (весеннее – летнее)

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	44/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,88	4,48	29,5	11,1	0,74	0,04	0,04	0	202
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	0,2	0,03	0	0	0	35
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22	1	0,03	0,18	0	63
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				14,13	9,42	52,79	39,3	2,28	0,1	0,24	0	368,7
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Итого за прием пищи:				0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	10,27	12,32	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81	135
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	5,77	26,41	12,8	0,74	0,06	0,02	0	228
2011	20/8	Тефтели из мяса говядины	80	14,36	9,73	7,5	30,5	1,61	0,05	0,09	1,08	163
2011	1/11	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	31	1,24	0	0	0,4	113
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				28,55	27,9	95,99	145,0	6,56	0,33	0,25	7,38	760,1
Полдник												
2011	8/3	Капуста тушеная	180	4,2	5,42	16,28	98,27	1,34	0,06	0,08	37,56	112
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	80	5,82	10,01	23,13	21,9	1,04	0,09	0,04	-	236
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
2011	2/13	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-	103
Итого за прием пищи:				16,06	18,33	74,2	242,37	3,26	0,23	0,29	38,73	542
Всего за день:				58,82	60,6	245,24	458,52	14,67	0,66	0,77	47,87	1714,8

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	6/5	Сырники из творога	150	23,69	14,18	30,51	203	0,88	0,07	0,32	0,19	355
	2/11	Соус молочный сладкий	30	0,58	6,35	3,97	18	0,05	0	0,02	0,09	30,45
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	4,22	4,50	7,56	232	0,18	0,04	0,23	0,54	92
2011	2/13	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-	103
Итого за прием пищи:				31,68	20,52	62,47	462	1,87	0,15	0,6	0,82	580,45
2-й завтрак												
2011	1/14	Фрукты	180	0,80	0,80	19,6	32,0	4,4	0,06	0,04	20,00	88
Обед												
2011	5/1	Салат из белокочанной (свежий урожай)капусты с морковью и растительным маслом	60	1,01	3,97	5,91	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	63
2011	9/2	Рассольник со сметаной	250	7,62	5,06	10,93	23,4	0,85	0,08	0,05	7,54	104
2011	3/3	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	135
2011	13/8	Бифштекс рубленый паровой	80	17,87	17,42	0,33	19,89	2,6	0,06	0,15	0,09	230
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	8,34	0,06	0	0	0	22,2
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	31	1,24	0	0	0,4	113
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				32,78	32,46	87,23	160,81	7,13	0,28	0,38	41,32	764,2
Полдник												
2011	18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	114,9	0,52	0,07	0,13	0,53	175
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,67	3,19	22,9	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	135
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
Итого за прием пищи:				10,37	14,35	58,76	267,28	1,38	0,15	0,32	1,96	405,3
Всего за день:				75,63	69,11	228,12	904,47	14,78	0,64	1,34	64,1	1836,95

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	195
2011	5/13	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	133,28	0,87	0,06	0,07	0,10	162,25
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
Итого за прием пищи				15,83	15,65	63,36	244,01	2,04	0,24	0,32	1,69	448,25
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	14/1	Салат из свежих огурцов	60	0,57	3,68	1,84	16,06	0,45	0,02	0,02	11,4	42,84
2011	15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками.	250	6,64	5,18	15,44	25	1,47	0,13	0,12	11,2	139
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,67	3,36	37,12	8,61	0,55	0,04	0,02	0	197
2011	35/8	Суфле из печени	80	16,06	10,51	2,2	36,84	4,62	0,12	1,01	3,53	123
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	8,34	0,06	0	0	0	22,2
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	31	1,24	0	0	0,4	113
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи				28,34	24,51	106,02	138,85	9,29	0,31	1,22	26,53	733,04
Полдник												
2011	38/3	Запеканка морковная	180	5,68	6,97	26,66	90,86	1,97	0,12	0,19	3,95	189,2
2011	2/11	Соус молочный сладкий	30	0,58	6,35	3,97	18,8	0,05	0	0,02	0,09	30,45
2011	6/12	Ватрушка со сметаной	80	5,5	8,26	23,3	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04	180
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	0,2	0,03	0	0	0	35
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи				12,89	20,92	76,94	173,86	6,14	0,24	0,36	4,08	503,35
Всего за день:				59,96	61,08	264,5	569,32	19,99	0,81	1,92	37,9	1760,64

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	206
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,67	3,19	22,9	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	135
Итого за прием пищи:				11,91	14,44	64,36	241,1	1,91	0,22	0,3	1,85	436,5
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	8/1	Салат из белокочанной капусты (свежего урожая) с яблоками и растительным маслом	60	0,94	3,01	5,92	26,99	0,45	0,02	0,02	22,69	54
2011	5/2	Свекольник со сметаной	250	5,92	10,33	10,05	60,2	1,3	0,12	0,1	12,35	164,12
2011	3/3	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	135
2011	9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	14,97	8,6	6,39	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	84
2011	1/11	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	31	1,24	0	0	0,4	113
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				27,36	28,29	92,76	229,32	5,65	0,31	0,38	46,78	671,22
Полдник												
2011	3/5	Лапшевник с творогом	150	12,09	9,79	36,69	76,64	1	0,07	0,13	0,08	285
		Со сгущенным молоком	30	2,1	2,5	16,2	0,1	0,1	0	0,1	0,1	95,4
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
2011	2/13	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-	103
Итого за прием пищи:				22,6	17,28	80,52	301,74	2,04	0,18	0,57	1,44	573,4
Всего за день:				62,77	60,01	255,82	784,76	12,12	0,73	1,27	53,67	1757,12

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	195
		Вафли	30	1,4	1,7	18,7	8	0,8	0	0	0	177
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	0,2	0,03	0	0	0	35
Итого за прием пищи:				7,97	7,68	59,02	105,73	1,88	0,14	0,11	0,42	407
2-й завтрак												
2011	1/14	Фрукты	180	0,80	0,80	19,6	32,0	4,4	0,06	0,04	20,00	88
Обед												
2011	13/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	6,84	16,06	0,45	0,02	0,02	11,4	42,84
2011	8/2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6,74	8,88	9,21	43,32	0,79	0,05	0,04	18,45	132
2011	4/9	Плов из мяса кур	200	24,5	19,04	38,95	23,16	1,86	0,08	0,14	1,48	392
2011	7/10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	8,4	0,14	0	0	0,4	116,19
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				35,51	32,14	103,92	103,84	4,14	0,15	0,25	31,73	782,03
Полдник												
2011	1/3	Картофель отварной	180	5,47	5,03	26,25	22,06	1,5	0,15	0,11	7,2	167
2011	35/1	Сельдь с маслом	40	4,55	11,69	0,17	24,04	0,31	0,01	0,05	0	148
2011	17-2/12	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	11,64	0,81	0,06	0,03	0,02	159,6
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
2011	2/13	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-	103
Итого за прием пищи:				19,51	21,02	94,54	179,94	3,5	0,3	0,36	8,39	668,6
Всего за день:				63,79	61,64	276,18	421,51	13,92	0,65	0,76	60,54	1946,43

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,76	6,88	36,46	113,4	0,91	0,07	0,06	0,03	264
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22	1	0,03	0,18	0	63
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	0,2	0,03	0	0	0	35
2011	2/13	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-	103
Итого за прием пищи:				17,07	11,96	66,26	144,6	2,7	0,14	0,27	0,03	465
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	30/2	Уха	250	8,54	5,65	12,28	27,63	1,02	0,11	0,09	6,69	168,8
2011	31/8	Голубцы из мяса говядины рисом (ленивые)	230	16,34	20,45	15,64	66,61	2,64	0,04	0,08	2,94	314
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,42	1,22	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	31	1,24	0	0	0,4	113
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				28,08	27,98	77,68	147,94	5,85	0,14	0,24	10,12	716,9
Полдник												
2011	2/3	Картофель в молоке	200	5,6	6,9	26,25	22,06	1,5	0,15	0,11	7,2	184
2011	8/12	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	21,9	1,04	0,09	0,04	-	216
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
2011	2/13	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-	103
Итого за прием пищи:				19,83	21,9	97,01	268,96	3,48	0,35	0,49	8,46	593
Всего за день:				66,07	62,09	259,13	574,1	14,55	0,65	1,02	22,21	1850,9

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	9/5	Запеканка из творога	150	23,35	14,4	19,81	211	0,75	0,06	0,35	0,35	313
		Со сгущенным молоком	30	2,1	2,5	16,2	0,1	0,1	0	0,1	0,1	95,4
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,67	3,19	22,9	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	135
Итого за прием пищи:				30,83	25,37	69,14	354,67	1,71	0,14	0,64	1,88	638
2-й завтрак												
2011	1/14	Фрукты	180	0,80	0,80	19,6	32,0	4,4	0,06	0,04	20,00	88
Обед												
2011	7/1	Салат из белокочанной капусты (свежего урожая) с огурцами и растительным маслом	60	0,65	3,96	6,77	19,52	0,28	0,01	0,02	14,8	45
2011	31/2	Суп «Крестьянский» с крупой, со сметаной	250	8,25	11,46	14,62	32,1	0,68	0,05	0,04	8,01	197
2011	4/3	Пюре картофельное с морковью	150	3,08	4,22	20,64	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	135
2011	8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	12,84	12,18	3,55	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36	241
2011	1/11	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	31	1,24	0	0	0,4	113
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				28,21	33,95	96,34	211,36	5,6	0,22	0,39	34,4	852,1
Полдник												
2011	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	11,96	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42	95
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	1,1	0	0	0	130,5
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
2011	2/13	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-	103
Итого за прием пищи:				13,28	11,47	85,95	225,25	2,24	0,12	0,27	1,59	419,5
Всего за день:				73,12	71,59	271,03	823,28	13,95	0,54	1,34	57,87	1997,6

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,1	5,88	24,68	114,2	0,9	0,07	0,15	0,53	172
2011	3/13	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	133,28	0,87	0,06	0,07	0,10	112,25
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
Итого за прием пищи:				14,4	15,56	56,81	360,68	1,89	0,17	0,36	1,8	375,25
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	5/1	Салат из белокочанной капусты (свежего урожая) с морковью и растительным маслом	60	1,01	3,97	5,91	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	63
2011	2/2	Борщ со сметаной	250	7,81	7,9	12,92	41,97	1,16	0,05	0,04	10,28	124
2011	44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,17	3,36	22,12	8,32	0,55	0,03	0,03	0	202
2011	20/8	Тефтели из мяса говядины	80	14,36	9,73	7,5	30,5	1,61	0,05	0,09	1,08	163
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	8,34	0,06	0	0	0	22,2
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	31	1,24	0	0	0,4	113
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				31,55	26,74	97,87	161,19	5,91	0,13	0,21	34,3	783,2
Полдник												
2011	18/3	Рагу из овощей	150	3,24	7,36	18,26	51,4	1,18	0,10	0,10	11,06	162
2011	40/8	Сосиски отварные	50	9,68	7,54	0,4	10	0,72	0,01	0,03	0	88
2011	14/12	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	11,3	0,73	0,07	0,04	-	151
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	0,2	0,03	0	0	0	35
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				18,99	18,3	68,6	78,9	3,17	0,21	0,19	11,06	504,7
Всего за день:				65,84	60,6	241,46	613,37	13,49	0,53	0,78	50,76	1739,15

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9,38	7,41	27,2	104,7	1,24	0,14	0,13	0,42	232
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
2011	12/10	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20	109
Итого за прием пищи:				13,76	15,03	51,74	225,17	2,35	0,21	0,29	1,62	372,8
2-й завтрак												
2011	1/14	Фрукты	180	0,80	0,80	19,6	32,0	4,4	0,06	0,04	20,00	88
Обед												
2011	13/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	6,84	16,06	0,45	0,02	0,02	11,4	42,84
2011	25/2	Суп – пюре из картофеля	250	4,07	3,29	14,75	66,31	0,71	0,08	0,11	6,06	132,5
2011	34/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	3,17	10,75	4,22	0,23	0,02	0,01	0	79
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	6,36	37,12	8,61	0,55	0,04	0,02	0	197
2011	9/7	Биточки рыбные	80	14,97	8,6	6,39	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	84
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	8,34	0,06	0	0	0	22,2
2011	7/10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	8,4	0,14	0	0	0,4	116,19
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				29,11	26,86	126,53	172,25	3,66	0,23	0,33	18,37	673,73

Полдник												
2011	37/3	Запеканка капустная	180	5,68	6,97	26,66	90,86	1,97	0,12	0,19	3,95	149,2
2011	1/11	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	1,1	0	0	0	130,5
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
2011	2/13	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-	103
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22	1	0,03	0,18	0	63
Итого за прием пищи:				23,58	22,83	93,87	372,06	5,06	0,26	0,73	5,3	560,8
Всего за день:				67,25	65,52	291,74	801,48	15,47	0,76	1,38	45,29	1695,33

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	178
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,67	3,19	22,9	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	135
Итого за прием пищи:				12,69	13,56	60,64	237,22	1,25	0,14	0,3	1,85	408,2
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадель.	250	14,1	10,5	12,2	34,8	1,6	0	0,1	3,3	234
2011	8/3	Сложный гарнир	150	3,5	5,85	23,56	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3	124
2011	14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38	11,1	5,15	8,19	1,44	0,03	0,08	0	166
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	31	1,24	0	0	0,4	113
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				31,76	30,01	88,57	168,88	6,29	0,08	0,3	35	703
Полдник												
2011	20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	64
2011	2/6	Омлет запеченный	80	7,81	10,52	1,39	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	131
2011	5/12	Ватрушка с творогом	60	7,9	7,69	25,0	43,5	0,77	0,06	0,1	0,03	143
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
Итого за прием пищи:				20,43	23,76	71,55	206,98	3,63	0,18	0,45	2,49	544,7
Всего за день:				65,78	67,33	238,94	625,68	19,95	0,48	1,07	42,94	1731,9