

**Согласовано:**  
**Совет по питанию МДОУ – д/с с.Баскатовка**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г

**Утверждено:**  
**Заведующий МДОУ – д/с с.Баскатовка**  
\_\_\_\_\_ **Беспалова Т.Н.**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей от 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием  
на весенне-летний период**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад с.Баскатовка  
Марксовского района Саратовской области**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1. Бутерброд с маслом сливочным и повидлом 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша пшеничная молочная 3. Чай с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 2. Каша манная молочная 4. Кофейный напиток с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша перловая молочная 3. Чай с сахаром	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша гречневая молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 2. Каша овсяная «Геркулес» молочная 3. Кофейный напиток с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным и повидлом 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Суп молочный с макаронными изделиями 3. Чай с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша рисовая молочная 3. Кофейный напиток с молоком
<b>II Завтрак</b>									
Сок	Яблоко свежее	Сок	Яблоко свежее	Сок	Яблоко свежее	Сок	Сок	Сок	Яблоко свежее
<b>Обед</b>									
1. Икра морковная 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Капустная запеканка с мясом 4. Сметанный соус 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из свеклы 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Гороховое пюре 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из картофеля с зеленым горшком 2. Суп картофельный на мясном бульоне с клецками. 3. Бефстроганов из отварного мяса 4. Макароны изделия отварные 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из лука 2. Суп картофельный на мясном бульоне с клецками. 3. Бефстроганов из отварного мяса 4. Макароны изделия отварные 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Суп рыбный с крупой 3. Ленивые голубцы 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из лука 2. Борщ на мясном бульоне со сметаной 3. Жаркое по-домашнему 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из картофеля с зеленым горошком 2. Суп перловый на мясном бульоне с томатом 3. Капуста тушеная 4. Курица отварная 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из свеклы 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Плов с птицей 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из лука 2. Свекольник на мясном бульоне со сметаной 3. Котлета мясная рассыпчатая 4. Каша гречневая 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Суп картофельный на мясном бульоне с горохом 3. Хлебцы рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный
<b>Полдник</b>									
1. Запеканка из творога с соусом. 2. Снежок 3. Пряник	1. Пудинг рисовый с творогом, с соусом 2. Кофейный напиток с молоком 3. Печенье	1. Пирожки с капустой и рыбой 2. Чай с сахаром 3. Конфеты 4. Яблоко свежее	1. Булочка российская 2. Молоко кипяченое 3. Конфеты	1. Макароны, запеченные с сыром 2. Чай с молоком 3. Печенье	1. Ватрушка с творогом 2. Йогурт 3. Конфеты	1. Гречневик с творогом с соусом 2. Молоко кипяченое 3. Пряник	1. Булочка «Веснушка» 2. Кофейный напиток с молоком 3. Конфеты 4. Яблоко свежее	1. Пирожки с повидлом 2. Чай с молоком 3. Конфеты 4. Яблоко свежее	1. Биточки манные со сгущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Печенье
<b>Калорийность всего за день (ккал): 1441</b>									
1527	1427	1428	1366	1426	1426	1405	1470	1517	1420

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		В1 Мг	С Мг	А Мг	В2 Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	12/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ПОВИДЛОМ	40	4,05	5,69	14,56	168	0,11	0	20	0,11	19,0	42,1	108,7	1,46
2015	34/1	КАША МОЛОЧНАЯ С РИСОМ И ПШЕНОМ «ДРУЖБА»	180	4,27	4,86	19,32	189	0,11	0	20	0,02	12,0	30,5	87,2	1
2015	23/1	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,20	18	0,14	114,7	16,7	95,9	0,41
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,4</b>	<b>16,51</b>	<b>54,32</b>	<b>446</b>	<b>0,25</b>	<b>2,0</b>	<b>38</b>	<b>0,66</b>	<b>293</b>	<b>87,9</b>	<b>348,3</b>	<b>2,47</b>
<b>II Завтрак</b>															
2015	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,03	28,92	5,1	12,2	1,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>11,71</b>	<b>77</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>28,92</b>	<b>5,1</b>	<b>12,2</b>	<b>1,13</b>
<b>Обед</b>															
2015	к/к	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,65	3,24	3,76	47	0,04	0,04	5,58	0	16,52	34,51	21,11	0,52
2015	51/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,97	3,1	6,26	98	0,08	6,72	18	0,07	17,4	21,8	70,8	0,9
2015	70/1	КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	130	4,6	7,35	9,7	163	0,06	18,8	50	0,08	64,6	22,7	63,6	1,3
2015	101	СМЕТАННЫЙ СОУС	20	0,36	1,88	2,37	28	0,01	2,21	0	0,009	7,3	5,3	9,1	0,2
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,78</b>	<b>15</b>	<b>51,47</b>	<b>561</b>	<b>0,174</b>	<b>13,25</b>	<b>8,5</b>	<b>0,076</b>	<b>113,33</b>	<b>71,29</b>	<b>224,3</b>	<b>5,4</b>
<b>Полдник</b>															
2015	80/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	130/10	17,5	12,05	11,15	158	0,05	0,24	74	0,26	147,3	22,2	210,3	0,7
2015	27/1	СНЕЖОК	150	4,86	4,5	19,2	118	0,05	1,44	20	0,2	212,2	14,3	91,3	0,9
к/к	к/к	ПРЯНИК	50	2,4	1,5	39	167	0	0		0	0	0	0	0
<b>Итого за</b>				<b>24,76</b>	<b>18,05</b>	<b>69,35</b>	<b>571</b>	<b>0,1</b>	<b>0,46</b>	<b>359,5</b>	<b>36,5</b>	<b>301,6</b>	<b>1,6</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>38,88</b>	<b>35,27</b>	<b>164,28</b>	<b>1527</b>	<b>0,52</b>	<b>22,72</b>	<b>52,5</b>	<b>0,82</b>	<b>464,75</b>	<b>186,6</b>	<b>644</b>	<b>11,4</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

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	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	10/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	9,9	29,1	0,6
2015	31/1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,08	4,08	19,94	189	0,08	0	20	0,03	16,7	22,1	103,0	1,8
2015	21/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	1,19	18	0,14	112,0	13,5	82,6	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,18</b>	<b>13,96</b>	<b>45,87</b>	<b>402</b>	<b>0,17</b>	<b>1,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>138</b>	<b>45,5</b>	<b>214,7</b>	<b>2,7</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	0	0,014	11,2	6,3	7,7	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>31</b>	<b>0,021</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,014</b>	<b>11,2</b>	<b>6,13</b>	<b>7,7</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>															
2015	41/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,57	2,44	3,34	38	0,008	3,38	0	0,015	14,1	8,4	16,4	0,5
2015	50/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,15	5,4	5,3	90	0	10,1	0,2	0	44,4	15,2	42,4	0,8
2015	72/1	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,42	5,17	1,65	97	0,02	0,25	6,7	0,04	12,17	11,3	51,7	0,5
2015	61/1	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	7,3	0,5	9,3	188	0,15	0	5,6	0,045	33,06	29,5	71	2,7
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,18</b>	<b>15,45</b>	<b>52,01</b>	<b>638</b>	<b>0,262</b>	<b>31,41</b>	<b>5,7</b>	<b>0,22</b>	<b>144,7</b>	<b>86,7</b>	<b>245</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>															
2015	81/1	ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ	130/10	3,47	5,86	28,6	203	0,03	0,03	48	0,06	23,6	19,6	72	1,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	50	1,5	2	14,9	83	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
к/к	22/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,0	10,63	70	0,01	0,36	0,03	0	28,92	5,1	12,2	1,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,7</b>	<b>20,03</b>	<b>67,74</b>	<b>356</b>	<b>0,1</b>	<b>1,68</b>	<b>0,1</b>	<b>0,46</b>	<b>359,5</b>	<b>36,5</b>	<b>301,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,34</b>	<b>49,72</b>	<b>172,48</b>	<b>1427</b>	<b>0,59</b>	<b>41</b>	<b>41,3</b>	<b>0,89</b>	<b>653,4</b>	<b>174,8</b>	<b>598,2</b>	<b>11,4</b>

Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
<b>3 день</b>															
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	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	11/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,07	46	0,05	96,1	13,4	77,6	0,7
2015	36/1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,40	3,96	27,83	178	0,03	0	20	0,02	8,6	5,9	29,4	0,4
2015	22/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,0	10,63	70	0,03	0,98	15	0,11	94,3	10,5	67,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,16</b>	<b>17,35</b>	<b>28,66</b>	<b>487</b>	<b>0,13</b>	<b>3,36</b>	<b>211</b>	<b>0,41</b>	<b>244,1</b>	<b>37</b>	<b>259,3</b>	<b>2,9</b>
<b>II Завтрак</b>															
2015	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	0,36	0	0,03	28,92	5,1	12,2	1,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>11,71</b>	<b>77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>28,92</b>	<b>5,1</b>	<b>12,2</b>	<b>1,13</b>
<b>Обед</b>															
2015	43/1	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,59	1,57	2,93	28	0,02	4,69	0	0,01	7,9	7,13	16,55	0,3
2015	56/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	150	1,7	1,9	6,8	176	0,08	4,9	0	0,04	17,1	20,5	53,9	0,7
2015	75/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	3,4	3,77	2,29	83	0,02	0,19	15	0,03	10,7	7,5	37,8	0,3
2015	65/1	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	1,47	3,2	9,7	85	0,01	1,14	4,8	0,03	35,7	20,1	40,5	1,2
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,83</b>	<b>29,648</b>	<b>52,72</b>	<b>497</b>	<b>0,354</b>	<b>12,18</b>	<b>12,5</b>	<b>0,19</b>	<b>99,02</b>	<b>95,19</b>	<b>277,5</b>	<b>7,4</b>
<b>Полдник</b>															
2015	90/1	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ И РЫБОЙ	60	5,43	2,3	11,5	117	0,06	0,09	6	0,04	10,3	15,1	49,9	0,7
2015	20/1	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	8,0	0,9	1,6	0,19
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	0	0,014	11,2	6,3	7,7	1,54
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,3</b>	<b>3,74</b>	<b>46,25</b>	<b>267</b>	<b>0,081</b>	<b>7,11</b>	<b>6</b>	<b>0,054</b>	<b>29,5</b>	<b>22,3</b>	<b>59,2</b>	<b>2,43</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,26</b>	<b>49,196</b>	<b>148,83</b>	<b>1428</b>	<b>0,54</b>	<b>19,51</b>	<b>67,7</b>	<b>0,66</b>	<b>413,96</b>	<b>168,04</b>	<b>651,52</b>	<b>15,7</b>

Среднедневная сбалансированность	1	1	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		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	10/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	3,69	9,9	0,6
2015	35/1	КАША ПЕРЛОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,07	3,99	16,69	155	0,03	0	20	0,02	14,4	13,1	107,0	0,6
2015	20/1	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	8,0	0,9	1,6	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,76</b>	<b>12,42</b>	<b>37,93</b>	<b>319</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>60</b>	<b>0,05</b>	<b>29,3</b>	<b>35,09</b>	<b>98,7</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2015	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,28	0,28	6,86	31	0,01	0,36	0	0,03	28,92	5,1	12,2	1,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>28,92</b>	<b>5,1</b>	<b>12,2</b>	<b>1,13</b>
<b>Обед</b>															
2015	40/1	САЛАТ ИЗ ЛУКА	30	0,39	1,85	2,33	28	0,01	2,85	0	0,005	8,83	3,99	16,5	0,22
2015	53/1	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,2	2,01	5,28	168	0,04	3,45	5	0,03	14,1	11,9	31,4	0,5
2015	71/1	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВ. МЯСА	50	6,46	5,18	1,37	85	0,01	0,004	8,3	0,004	13,9	8,5	48,7	0,9
2015	60/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВ.	110	3,84	0,5	10,7	110	0,05	0	0	0,02	4,9	15,1	31,6	0,8
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,47</b>	<b>13,85</b>	<b>48,86</b>	<b>616</b>	<b>0,26</b>	<b>18,84</b>	<b>31</b>	<b>0,28</b>	<b>103,3</b>	<b>83,53</b>	<b>267,9</b>	<b>3,9</b>
<b>Полдник</b>															
2015	91/1	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	4,3	4,9	23,3	193	0,07	0,01	9	0,05	16,4	15,1	43,7	0,7
2015	26/1	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85	0,063	2,05	32	0,237	189,6	22,1	142,2	0,2
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	0	0,014	11,2	6,3	7,7	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,71</b>	<b>10,41</b>	<b>58,64</b>	<b>400</b>	<b>0,15</b>	<b>9,06</b>	<b>41</b>	<b>0,3</b>	<b>217,2</b>	<b>43,5</b>	<b>193,6</b>	<b>2,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,15</b>	<b>37</b>	<b>152,88</b>	<b>1366</b>	<b>0,57</b>	<b>28,22</b>	<b>132</b>	<b>0,63</b>	<b>373,7</b>	<b>166,62</b>	<b>571,8</b>	<b>9</b>
Среднедневная сбалансированность				<b>1,2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

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		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	10/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	9,9	29,1	0,6
2015	33/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,67	8,4	15,83	199	0,11	0	20	0,06	9,4	73,5	111,1	2,5
2015	23/1	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,14	114,7	16,7	95,9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,27</b>	<b>18,67</b>	<b>58,45</b>	<b>424</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>78</b>	<b>0,23</b>	<b>133,4</b>	<b>100,1</b>	<b>208</b>	<b>3,5</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>11,71</b>	<b>77</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
2015	42/1	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	30	0,62	2,45	5,41	46	0,012	3,09	0	0,018	16,7	10	19,4	0,6
2015	58/1	СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,63	2,13	5,4	93	0,08	6,72	5,2	0,06	29,3	25,3	70,9	0,8
2015	66/1	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	150	14,1	9,0	20,2	238	0,08	20	29	0,15	60	44	177	1,6
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,36</b>	<b>18,2</b>	<b>49,35</b>	<b>602</b>	<b>0,196</b>	<b>25,54</b>	<b>24</b>	<b>0,195</b>	<b>148,7</b>	<b>86,4</b>	<b>292,1</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>															
2015	77/1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	130/10	4,6	4,3	14,1	163	0,03	0,01	25	0,02	16,6	16,1	37,1	0,8
2015	21/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	1,19	18	0,14	112,0	13,5	82,6	0,3
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	50	1,5	2	14,9	83	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,14</b>	<b>6,31</b>	<b>35,99</b>	<b>323</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>25</b>	<b>0,02</b>	<b>30,4</b>	<b>21</b>	<b>56,7</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,67</b>	<b>43,36</b>	<b>155,5</b>	<b>1426</b>	<b>0,446</b>	<b>30,31</b>	<b>127</b>	<b>0,45</b>	<b>325,02</b>	<b>214,65</b>	<b>569,3</b>	<b>13</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>									

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		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	11/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,07	46	0,07	96,1	13,4	77,6	0,7
2015	30/1	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ	180	6,2	8,1	26,8	205	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
2015	22/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	71	0,03	0,98	15	0,11	94,3	10,5	67,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,34</b>	<b>13,74</b>	<b>44,51</b>	<b>415</b>	<b>0,19</b>	<b>1,05</b>	<b>81</b>	<b>0,2</b>	<b>202,5</b>	<b>54,4</b>	<b>232,3</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2015	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,28	0,28	6,86	31	0,01	0,36	0	0,03	28,92	5,1	12,2	1,13
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>28,92</b>	<b>5,1</b>	<b>12,2</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>															
2015	40/1	САЛАТ ИЗ ЛУКА	30	0,39	1,85	2,33	28	0,01	2,8	0	0,005	8,83	3,99	16,5	0,2
2015	55/1	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,09	2,9	5,6	78	0,02	6,17	0	0,02	26,6	15,7	31,9	0,7
2015	64/1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	20,8	5,33	12,5	218	0,17	7,26	16	0,26	24	50,2	258,8	3,1
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,96</b>	<b>10,76</b>	<b>37,94</b>	<b>549</b>	<b>0,304</b>	<b>16,53</b>	<b>16</b>	<b>0,33</b>	<b>100,7</b>	<b>98,39</b>	<b>392,3</b>	<b>6,7</b>
<b>Полдник</b>															
2015	93/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,1	4,2	27,7	214	0,09	0,7	30	0,12	53	24,2	98	1
2015	27/1	ЙОГУРТ	150	4,5	3,30	14,50	126	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,37</b>	<b>5,74</b>	<b>62,45</b>	<b>431</b>	<b>0,11</b>	<b>7,02</b>	<b>4</b>	<b>0,064</b>	<b>35</b>	<b>28,5</b>	<b>64,2</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,95</b>	<b>31,02</b>	<b>151,76</b>	<b>1426</b>	<b>0,61</b>	<b>24,96</b>	<b>101</b>	<b>0,63</b>	<b>367,12</b>	<b>186,4</b>	<b>701</b>	<b>12,3</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>									



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		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	12/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ПОВИДЛОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,07	46	0,05	96,1	13,4	77,6	0,7
2015	32/1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,27	4,86	16,32	185	0,11	0	20	0,02	12,0	30,5	87,2	1,0
2015	23/1	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,20	18	0,14	114,7	16,7	95,9	0,41
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,68</b>	<b>13,11</b>	<b>39,97</b>	<b>355</b>	<b>0,15</b>	<b>1,94</b>	<b>82</b>	<b>0,34</b>	<b>329,3</b>	<b>45</b>	<b>263,6</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>11,71</b>	<b>77</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
2015	43/1	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,59	1,57	2,93	28	0,02	4,69	0	0,01	7,9	7,13	16,55	0,3
2015	54/1	СУП ПЕРЛОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ТОМАТОМ	150	1,5	1,67	7,2	87	0,06	4,95	0	0,03	15,5	15,9	53,9	0,6
2015	63/1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,06	3,2	6,4	98	0,02	17,2	0	0,03	55,4	20,6	40,1	0,8
2015	74/1	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	50	13,5	10,2	0	178	0,24	0	24	0,07	19,8	11,4	93,6	0,9
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,84</b>	<b>11,12</b>	<b>52,06</b>	<b>480</b>	<b>0,22</b>	<b>11,22</b>	<b>19,8</b>	<b>0,16</b>	<b>112,7</b>	<b>83,7</b>	<b>233,85</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>															
2015	82/1	ГРЕЧНЕВИК С ТВОРОГОМ И СОУСОМ	130/10	8,6	5,1	15,4	175	0,08	0,08	29	0,1	66,7	18,3	128,3	1,1
2015	26/1	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85	0,063	2,05	32	0,237	189,6	22,1	142,2	0,2
к/к	к/к	ПРЯНИК	50	2,5	1,5	39	175	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,6</b>	<b>9,9</b>	<b>68,9</b>	<b>476</b>	<b>0,18</b>	<b>0,78</b>	<b>29</b>	<b>0,1</b>	<b>214,1</b>	<b>37</b>	<b>235,2</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,02</b>	<b>34,3</b>	<b>172,04</b>	<b>1405</b>	<b>0,57</b>	<b>17,52</b>	<b>130,8</b>	<b>0,61</b>	<b>668,6</b>	<b>172,9</b>	<b>745,17</b>	<b>10,3</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>									

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		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	10/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	9,9	29,1	0,6
2015	38/1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,3	3,9	14,1	139	0,06	0,68	18	0,15	121,2	18,1	103,4	0,3
2015	21/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	1,19	18	0,14	112,0	13,5	82,6	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,67</b>	<b>14,26</b>	<b>44,27</b>	<b>352</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>78</b>	<b>0,19</b>	<b>138,4</b>	<b>39,7</b>	<b>232</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>11,71</b>	<b>77</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
2015	41/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,57	2,44	3,34	38	0,008	3,8	0	0,015	14,1	8,4	16,4	0,5
2015	57/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,2	5,8	70	0,06	8,41	0,2	0,02	22,9	16,8	40,5	0,6
2015	67/1	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	150	16,0	14,78	16,7	304	0,2	0,41	48	0,08	30,2	34,2	156,1	1,4
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,86</b>	<b>21,09</b>	<b>50,34</b>	<b>637</b>	<b>0,37</b>	<b>12,64</b>	<b>48,2</b>	<b>0,157</b>	<b>92,6</b>	<b>84,3</b>	<b>288,1</b>	<b>4,5</b>
<b>Полдник</b>															
2015	92/1	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	70	5,5	4,3	27,7	211	0,08	0	4	0,05	15,8	21,3	54,9	1
2015	22/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	71	0,01	0,36	0	0,03	28,92	5,1	12,2	1,1
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	0	0,014	11,2	6,3	7,7	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,45</b>	<b>11,7</b>	<b>55,43</b>	<b>404</b>	<b>0,174</b>	<b>9,75</b>	<b>62</b>	<b>0,37</b>	<b>253,8</b>	<b>52,6</b>	<b>247,9</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,31</b>	<b>47,07</b>	<b>155,87</b>	<b>1470</b>	<b>0,67</b>	<b>23,89</b>	<b>188,2</b>	<b>0,72</b>	<b>508,7</b>	<b>181,1</b>	<b>779,6</b>	<b>9,7</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

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		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	11/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,07	46	0,05	96,1	13,4	77,6	0,7
2015	31/1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,08	4,08	19,94	189	0,08	0	20	0,03	16,7	22,1	103,0	1,8
2015	23/1	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89	0,4	1,20	18	0,14	114,7	16,7	95,9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,28</b>	<b>13,58</b>	<b>55,35</b>	<b>417</b>	<b>0,75</b>	<b>1,27</b>	<b>84</b>	<b>0,21</b>	<b>219,4</b>	<b>36</b>	<b>202,9</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>11,77</b>	<b>77</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
2015	40/1	САЛАТ ИЗ ЛУКА	30	0,39	1,85	2,33	28	0,01	2,85	0	0,005	8,83	3,99	16,5	0,2
2015	52/1	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,04	5,0	9,1	119	0,07	8,78	0,2	0,05	3,66	21,9	53,2	1,3
2015	68/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,7	4,06	17,7	182	0,1	0	14	0,07	9,8	90,5	135,9	3
2015	76/1	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	8,93	6,74	8,97	153	0,05	0	18	0,08	10,6	17,4	87,5	1
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,8</b>	<b>13,66</b>	<b>58,27</b>	<b>707</b>	<b>0,27</b>	<b>29,87</b>	<b>34,2</b>	<b>0,26</b>	<b>139,4</b>	<b>101,8</b>	<b>349,5</b>	<b>5,3</b>
<b>Полдник</b>															
2015	90/1	ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	60	5,43	2,3	11,5	117	0,06	0,09	6	0,04	10,3	15,1	49,9	0,7
2015	21/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,65	2,33	11,31	77	0,01	0,36	0	0,03	28,92	5,1	12,2	1,13
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	0	0,014	11,2	6,3	7,7	1,54
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4</b>	<b>6,01</b>	<b>48,98</b>	<b>316</b>	<b>0,15</b>	<b>17,27</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>50,9</b>	<b>36</b>	<b>90,7</b>	<b>2,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,23</b>	<b>35,74</b>	<b>173,27</b>	<b>1571</b>	<b>1,19</b>	<b>51,99</b>	<b>138,2</b>	<b>0,6</b>	<b>422,2</b>	<b>180,9</b>	<b>655,6</b>	<b>11,8</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

10 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	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2015	10/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	9,9	29,1	0,6
2015	37/1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	2,32	3,96	18,97	183	0,02	0	20	0,02	4,7	16,4	50,6	0,4
2015	22/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,0	10,63	70	0,03	0,98	15	0,11	94,3	10,5	67,5	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,11</b>	<b>13,51</b>	<b>44,22</b>	<b>385</b>	<b>0,1</b>	<b>0,98</b>	<b>75</b>	<b>0,16</b>	<b>108,3</b>	<b>36,8</b>	<b>147,2</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	0	0,014	11,2	6,3	7,7	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>31</b>	<b>0,021</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,014</b>	<b>11,2</b>	<b>6,3</b>	<b>7,7</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>															
2015	42/1	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	30	0,62	2,45	5,41	46	0,012	3,09	0	0,018	16,7	10	19,4	0,6
2015	59/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГОРОХОМ	150	3,3	3,16	8,8	199	0,14	3,49	0	0,04	22,8	21,2	52,3	1,2
2015	73/1	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	50	7,53	5,34	3	100	0,05	2,4	0	0,15	23,5	19,5	98,5	0,6
2015	62/1	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,8	4,27	7,9	98	0,05	8,3	26	0,05	33	19,4	48	0,7
2015	25/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,02	12,83	102	0,002	0,3	0	0,005	23,9	4,5	11,6	1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	10,49	71	0,048	0	0	0,018	6,9	9,9	26,1	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	7,02	52	0,054	0	0	0,024	10,5	14,1	47,4	1,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,23</b>	<b>17,09</b>	<b>71,22</b>	<b>688</b>	<b>0,41</b>	<b>6,88</b>	<b>32</b>	<b>0,255</b>	<b>101,2</b>	<b>167,6</b>	<b>380,2</b>	<b>9,2</b>
<b>Полдник</b>															
2015	83/1	БИТОЧКИ МАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/10	4,3	3,12	20,2	165	0,04	0,32	15	0,05	41,6	10,6	57	0,5
2015	201/	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	8,0	0,9	1,6	1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,1	2,8	21,3	119	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,44</b>	<b>5,93</b>	<b>48,49</b>	<b>312</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>61,2</b>	<b>19,5</b>	<b>94,6</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>37,06</b>	<b>36,81</b>	<b>170,8</b>	<b>1420</b>	<b>0,57</b>	<b>15,2</b>	<b>54,98</b>	<b>0,48</b>	<b>281,9</b>	<b>235,1</b>	<b>629,7</b>	<b>14,1</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

***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.