



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №38 с.  
Средняя Камышла НМР РТ»



М.А. Кульметьева

« 16 » 11 / 20 20 г.

**Примерное  
циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих с 10,5 – часовым пребыванием Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад №38 с. Средняя Камышла Нурлатского муниципального  
района Республики Татарстан» в соответствии с физиологическими нормами потребления  
продуктов**

Пронумеровано  
и скреплено печатью  
12

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1. Масло (порциями) 2. Отварные яйца 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1.Каша ячневая молочная 2.Какао с молоком 3. Хлеб 4.Сыр (порциями)	1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Каша манная молочная жидкая 3. Кофейный напиток	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная 3. Чай с молоком 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Суп молочный с крупой 3. Молоко кипяченое 4. Хлеб пшеничн	1. Макароны с сыром. 2.Чай с сахаром.. 3. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Каша пшеничная вязкая 3. Какао с молоком. 4. Хлеб пшеничный	1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Каша манная молочная с маслом 3. Чай с молоком	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «Дружба» 3. Кофейный напиток 4.Хлеб	1.1. Масло 5(порциями) 2.Каша пшеничная молочная 3. Какао с молоком 4. Хлеб
<b>II Завтрак</b>									
Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты	Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты	Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый
<b>Обед</b>									
1. Салат из моркови свежей тертой. 2.Суп картофельный с крупой на из мяса говядины 3.Картофельная запеканка с мясом 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб пшеничный 2 сорт	1. Салат из репчатого лука с термической обработкой. 2.Щи из свежей капусты со сметаной на кост.б. 3 Рыба кусковая отварные. 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный	1. Суп с клецками на курином б. со сметаной 2.Плов из птицы. 3. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 4. Хлеб пшеничный 5. Салат из белокочанной капусты	1. Салат из зеленого горошка с луком (терм.обр.) 2. Суп картофельный с гречками из мяса говядины. 3. Рыба тушенная с овощами. 4. Каша гречневая 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный 2сорт	1. Салат из отварной свеклы. 2. Рассольник из говядины со сметаной 3. Тефтели из мяса говядины с рисом 4. Картофельное пюре 4.Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный.	1.Винегрет 2. Суп рыбный из консервов со сметаной 3. Голубцы ленивые 5.Компот из сухофруктов с витамином «С » 6. Хлеб пшеничный.	1. Салат из репчатого лука луком (терм.обр.) 2. Свекольник на костном \бул. со сметаной 3. Рыба тушенная с овощами 4. Рис отварной. 5. Напиток из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный	1.Салат из отварной свеклы с зеленым горошком. 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками. 3. Сосиска отварная. 4. Гречка рассыпчатая. 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный 2сорт	1. Салат из свежей тертой моркови 2. Суп на курином бульоне с домашней лапшой. 3. Курица тушенная с овощами рассыпчатая. 4.Макароны отварные 3. Компот из свежих яблок с витамином С 6. Хлеб пшеничный	1. Салат «Свеколка» из отварной свеклы 2. Суп крестьянский из мяса говядины 3. Рыбная котлета 4. Картофельное пюре 5 Компот из сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный
<b>Полдник</b>									
1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Кефир 3. Печенье 4. Хлеб пшеничный	1. Ватрушка с повидлом. 2. Молоко кипяченое 3.Вафли	1. Королевская ватрушка со сгущенкой 2.Кисель 3.Пряники	1.Булочка Домашняя 2.Кефир 3.Сгущенка 4.Печенье	1. Запеканка из творога с повидлом 2. Вафли 3.Чай с сахаром	1.Оладьи со сгущенкой 2. Кефир 3. Пряники	1. Натуральнѳй омлет 2. Кисель 3.Печенье	1. Кефир. 2. Королевская ватрушка со сгущенкой 3.Вафли	1. Пирожки печеные из дрожжевого теста 2 Чай с смолоком. 3. Печенье	1. Запеканка из творога с повидлом 2. Кисель 3.Вафли
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
<b>1463,76</b>	<b>1628,17</b>	1574,5	1500,2	1422,2	1521,6	1759	1490,94	1870,14	1371,34

I день											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											
2008		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0
2008		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,2	4,5	34	190	0,03	0	8	0
02008		Какао с молоком	180	0	0	28	113	0	0	12	0
к/к		ХЛЕБ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				8,85	11,15	99,75	463,5	0,13	0	30	0,713,12
<b>II Завтрак</b>											
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	16	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				0,4	0,4	9,8	47	0	10	16	2,2
<b>Обед</b>											
2008			60	0,67	4,07	21,64	60,86	0,03	6,34	17,68	4,52
2008		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К.Б	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	35,0	1,3
2008		КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	150	16	18	15	190	0,09	8,4	96	1,5
2008		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	7,4	0
к/к		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	7,2	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				23,84	30,27	77,44	518,46	0,32	19,54	163,28	8,92
<b>Полдник</b>											

2008		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,39	8,45	32,74	236,28	0,15	1,32	150,48	2,64
2008		КЕФИР	180	6	0,2	8	62	0,08	2	252	0
к/к		Печенье	20	3	3,9	29,8	166,8	0	0	11,6	0,8
		Хлеб пшеничный	40								
<b>Итого за прием пищи:</b>				16,4	11,7	60,8	434,8	0,18	2,03	269	1,3
<b>Всего за день:</b>				50	53,52	248	1463,76	0,63	31,57	478,28	
<b>2 день</b>											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											
2008		СЫР (ПОРЦ.)	10								
2008		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	106,0	1,51
2006		ЧАЙ С САХАРОМ	180	12,0	3,06	13,0	77,3	0	6	11,6	0,54
к/к		ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				17	15	70,48	472,3	0,17	6,14	127	2,55
<b>II Завтрак</b>											
к/к		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	8	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
2008		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ТЕРМ.ОБРАБОТКОЙ.	60	0,96	3,11	5,04	54,91	0,04	6,6	16,02	5,4
2003		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА к.б.	250	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	25,52	1,298
2008		РЫБА ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	70	13,3	8,1	4,1	143	0,12	3	22	0,7
2004		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,5	4,77	12,8	154,85	0,015	4,68	25,95	0,95
2008		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ+ ВИТ. «С»	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
к/к		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	7,2	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				27	21	70,25	630,16	0,405	27,80	109	12,45
<b>Полдник</b>											

2008		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	130	7,4	7,6	23	206	. 0,1	0,03	0,3	0,5
2008		ЧАЙ С САХАРОМ	180	6,0	0,2	8	62	0,1	1	252	0,2
К.к.		ХЛЕБ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
		ВАФЛИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				17,2	10,15	66,44	430	0,35	2,32	412	3,34
<b>Всего за день:</b>				62,7	46,65	228,17	1628,46	0,925	46,26	656	19

3 день											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/10	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0
2008		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	114,8	0,4
2004		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,5	5,04	21,15	152,3	0,1	7,36	190,62	0,14
к/к		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,45</b>	<b>17,4</b>	<b>76,6</b>	<b>523,7</b>	<b>0,2</b>	<b>7,86</b>	<b>315,42</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>											
2008		СОК	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>											
2008		СУП С КЛЕЦКАМИ НА М.К. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,5	7,3	11,1	129,5	0,1	8,6	42,4	1,3
2011		ПЛОВ	200	19,33	16,19	33,99	359	0,05	1	43	2
2008		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0	0,7	12,8	0,6
к/к		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	6,3	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,23</b>	<b>23,9</b>	<b>84,5</b>	<b>659,9</b>	<b>0,25</b>	<b>10,3</b>	<b>104,5</b>	<b>5,3</b>
<b>Полдник</b>											
2008	55	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	0,2
2004	43	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,76	6,63	18,28	156	0,07	1,17	199,75	0,22
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	180	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	10,7	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,66</b>	<b>8</b>	<b>52,48</b>	<b>314</b>	<b>0,07</b>	<b>1,87</b>	<b>213,75</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,24</b>	<b>49,48</b>	<b>231,29</b>	<b>1574,5</b>	<b>0,54</b>	<b>23,61</b>	<b>646</b>	<b>9,76</b>
<b>4 день</b>											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											

2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	88,44	0,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	118,0	1,2
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	0,2	8	62	0,1	1	252	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				19,41	12,18	70	487	0,32	0,5	468	1,8
<b>II Завтрак</b>											
к/к	к/к	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	19	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>											
2004	24	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ.(ТЕРМ.ОБР.)	60	1,57	5,081	3,9	67	0,09	3,2	12,3	0,4
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И НА К.Б.	250	3,9	2,8	20,0	121	0,11	8	23	1
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	2,3	5,2	14,6	115,5	0,1	10,9	39,4	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	7,4	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	7,2	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				17,77	20,88	73,9	553,7	0,4	22,1	94,7	5,2
<b>Полдник</b>											
ЛОДОДА	467	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ»	60	6,4	5,6	43,7	250	0,1	0,2	44,3	0,6
	К К	СТУЩЕНКА.	20	6	15	80	100	0	0	11	0,1
2008	434	КЕФИР.	200	6	0,2	8	62	0,08	2	252	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				18,4	20,8	135,7	412	0,18	2,2	307,3	0,7
<b>Всего за день:</b>				56	54,16	289,3	1500	0,9	29,8	888,64	9,7



## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0
2004	13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	159,8	1,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	11,6	0
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
	к/к	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	6,4	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				10,55	14,05	77,85	620,6	0,3	0,8	187,8	2,6
<b>II Завтрак</b>											
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	34	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				0,9	0,2	8,1	43	0	60	34	0,3
<b>Обед</b>											
Д.Пит.2011	33	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,65	5,2	56,34	0,11	5,7	21,7	0,8
2011	76	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2	5	17	122	0,09	7,53	25	0,93
2004	345	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	11,6	12	21,3	268,1	0,2	4,5	32	2,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	20,0	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	6,3	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				17,15	21,05	83,1	617	0,5	17,73	105	6,23
2008	451	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	5,1	2,5	30	163	0,1	4	14	1,
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	2	13,0	78,4	0	0,4	81,6	0,5
		ПОВИДЛО		20	6	15	80	100	0	0	11

6 день											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0
2008	181	МАКАРОНЫ С СЫРОМ.	130	4,1	4,6	27	166	0,08	0	37	1
2006	478	ЧАЙ С САХАРОМ	180	12	3	13	77	0	6	11	0,5
				16,15	11,75	40	280	0,08	6	48,5	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>											
<b>II Завтрак</b>											
к/к	к/к	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	19	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>											
2008	20	САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,3	2,5	1,3	34	0,01	3	11	0,3
2006	97	СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ СО СМЕТАНОЙ	250	10,2	2,6	16,6	150,85	0,1	8	108	1,3
2004	437	ГУЛЯШЬ С МЯСОМ	70	9	7	2	103,3	0,02	0,2	13	1,2
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4	4,5	27,6	166	0,04	0	20	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	20,0	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	6,3	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				27,2	17	87	627	0,27	11,2	178,3	5,7
<b>Полдник</b>											
2011	449	ОЛАДЬИ	130	10,57	9	61	364	0,19	0,6	111	1,75
2008	434	КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	12	252	0
к/к	к/к	СГУЩЕНКА	15	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	6,4	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>				17,67	10,2	99,9	567,6	0,27	12,6	369,4	2,35
<b>Всего за день:</b>				61,42	39,25	237,2	1521,6	0,62	34,8	615	11,55

7 день											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	6,4	31	207	0,11	1	105	2
к/к	к/к	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	11,6	0
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				13,15	14,55	86,5	509,5	0,25	2	236	3,5
<b>II Завтрак</b>											
к/к		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	8	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				1,5	0,5	21	96	0	10	8	0,6
<b>Обед</b>											
СНИГУР		САЛАТ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ С ЛУКОМ (ТЕРМ,ОБР.)	60	1,2	4,12	7,63	71,48	0,13	9,23	15,19	0,56
2008		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б. СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,8	1,3	7,6	69,6	0,075	7,4	36	0,78
2008		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	75	12	12	11	200	0	0	10,5	1,8
2011		РИС ОТВАРНОЙ	130	12	6	33,3	229	0	0,57	150	20
2008		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0,9	11,2	0,5
к/к		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	7,2	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				30,7	24	91	741,28	0,3	26,2	230	24
<b>Полдник</b>											
2011		НАТУРАЛЬНЫЙ ОМЛЕТ	85	11,24	19,51	1,72	227	0,06	0,21	180,6	2
к/к		МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				15,64	23	36,82	412,3	0,16	0,91	328	2,2
<b>Всего за день:</b>				61	62	235,32	1759	0,71	129,2	802	30,3

8 день											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											
2008		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	88,44	0,1
2008		КАША МАННАЯ. МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	05	114,8	0,4
2006		ЧАЙ С САХАРОМ	180	12	3	13	77	0	6	11	0,5
		ВАФЛИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	0,2
к/к		ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,31</b>	<b>16,98</b>	<b>65,5</b>	<b>449</b>	<b>0,21</b>	<b>6,8</b>	<b>268,24</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>											
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	16	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
2004		САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,13	4,5	4,1	64	0,03	4,48	16,46	0,6
2008		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	39,7	2,2
2008		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	16	18	15	190	0,09	8,4	96	1,5
2008		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ «С»	200	0,48	0,18	32,44	133,4	0	1,98	15,98	1,46
к/к		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	7,2	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,51</b>	<b>28,28</b>	<b>99</b>	<b>666,7</b>	<b>0,53</b>	<b>19,46</b>	<b>175,34</b>	<b>6,86</b>
<b>Полдник</b>											
2008		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	11,2	0,4
2008		КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	12	252	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11</b>	<b>4,2</b>	<b>50,3</b>	<b>218,44</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>263,2</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,42</b>	<b>48,46</b>	<b>224,6</b>	<b>1490,94</b>	<b>0,92</b>	<b>48</b>	<b>722,78</b>	<b>10</b>

9 день											
	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	Са мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											
2008		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	132	0,15
2008		КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	159,3	0,6
2008		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2
к/к		ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				17,35	16	74,2	511,7	0,21	1,2	403,7	1,25
<b>II Завтрак</b>											
к/к		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	34	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				0,9	0,2	8,1	43	0	60	34	0,3
<b>Обед</b>											
ЛАДОДА		САЛАТ ИЗ ВАРеной МОРКОВИ «ЗАЙКИНАЛАКОМКА»	30	0,38	2,97	2,18	38,04	0,025	0,27	8,37	0,22
2008		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	220	3,1	4,2	15,1	111	0,07	10	36	1,3
2008		СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	8	11	0,06	123	0,1	0,8	31,1	0,8
2004		ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	150	8,55	7,2	41,17	303	0,21	0	14,2	4,5
2008		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100	0	0,7	12,8	0,6
к/к		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	6,3	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				22,43	25,77	98	746,44	0,50	11,77	108,77	8,82
<b>Полдник</b>											
2008		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	22,5	13,2	37,8	360,9	0	12,2	181,4	1,1
2006		ЧАЙ С САХАРОМ.	180	12	3	13	77,3	0	6	12	0,54
к/к		ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				38,3	44,7	76,5	569	0,1	18,2	202,9	2,14
<b>Всего за день:</b>				79	86,67	256,8	1870,14	0,8	91	749,37	12,51

10 день											
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> Мг	С Мг	Са Мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>											
2008		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0
2008		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	5,8	21,3	160,8	0,1	0,6	135,3	0,5
2008		КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	121	1
к/к		ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	9,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,35</b>	<b>13,95</b>	<b>71,85</b>	<b>463,3</b>	<b>0,24</b>	<b>1,6</b>	<b>266,3</b>	<b>2,0</b>
<b>II Завтрак</b>											
к/к		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,9	0,2	8,1	43	0	60	34	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
СНЕГУР		САЛАТ «СВЕКОЛКА» ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	5,8	0,2
2004		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА МЯСОКОСТНОМ Б.СО СМЕТАНОЙ.	250/11	3,025	2,025	16,5	165,44	0,125	8,85	47,75	1,15
2008		РЫБНАЯ КОТЛЕТА	80	17,4	3,9	10,9	147,8	0,1	0,8	31,1	0,8
2008		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	33,5	1
2008		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	11,3	0,1
к/к		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2сорт	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	8,1	1,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,425</b>	<b>11,325</b>	<b>87</b>	<b>624,64</b>	<b>0,42</b>	<b>20,05</b>	<b>137,55</b>	<b>5,05</b>
<b>Полдник</b>											
2008		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	24	1
2009		ЧАЙ С МОЛОКОМ,	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0	0,4	81,6	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,8</b>	<b>2,2</b>	<b>40</b>	<b>240,4</b>	<b>0,08</b>	<b>5,4</b>	<b>105,6</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,475</b>	<b>27,675</b>	<b>206,95</b>	<b>1371,34</b>	<b>0,74</b>	<b>86,75</b>	<b>543,45</b>	<b>8,85</b>