

«Утверждаю»  
Директор школы \_\_\_\_\_ /Е.А Савкина/  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г

## **Примерное цикличное десятидневное меню СП ГБОУ СОШ с.Владимировка**

**Весна-Лето**

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. Каша манная жидкая с маслом 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло(порциями) 2. Каша пшениная жидкая с маслом 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло(порциями) 2. Каша рисовая жидкая с маслом 3. Чай с сахаром. 4. Хлеб пшеничный	1. Масло(порциями) 2. Каша молочная геркулес 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло(порциями) 2. Суп молочный с крупой 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло(порциями) 2. Каша пшениная 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло(порциями) 2. Каша «Дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Каша манная жидкая с маслом 3. Чай с сахаром. 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Суп молочный с вермишелью 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Каша молочная «Геркулес» жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный
<b>II Завтрак</b>									
Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок
<b>Обед</b>									
1. Суп картофельный с бобовыми 2. Рагу из овощей 3. Птица отварная 4. Хлеб пшеничный 5. Компот из сухофруктов	1. Суп картофельный 2. Макароны отварные с маслом 3. Фрикадельки в томатном соусе 4. Хлеб пшеничный 5. Компот из сухофруктов	1. Помидор свежий 2. Щи из свежей капусты с картофелем 3. Картофель отварной / гречка 4. Сосиска отварная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп картофельный с крупой 3. Рыба припущенная с овощами 4. Гороховое пюре 5. Кисель 6. Хлеб пшеничный	1. Борщ с картофелем 2. Плов из птицы 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп с крупой 3. Птица тушенная 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с макаронными изделиями 2. Сосиска отварная 3. Капуста тушенная/картофель отварной 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный	1. Борщ с капустой и картофелем 2. Птица тушенная в томатно-сметанном соусе 3. Макароны отварные 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с крупой 2. Рыба тушенная в томатном соусе с овощами 3. Рис отварной 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп из овощей 3. Жаркое по домашнему 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб пшеничный
<b>Полдник</b>									
1. Баранка 2. Чай с сахаром	1. Печенье 2. Кисломолочный продукт	1. Вафли 3. Чай с сахаром	1. Пряник 2. Чай с сахаром	1. Баранка 2. Чай с сахаром	1. Печенье 2. Чай с молоком	1. Пряник 2. Чай с сахаром	1. Вафли 2. Чай с сахаром	1. Баранка 2. Чай с сахаром	1. Печенье 2. Кисломолочный продукт
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
1339,0	1468,88	1396,25	1319,49	1401,29	1484,0	1539,6	1401,7	1259,9	1481,84

1 день															
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
185	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	200	8,0	5,7	34,0	202,9	0,05	0,5	31,0	0,8	195,8	27,1	166,2	0,5
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	22,3	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,85</b>	<b>11,7</b>	<b>82,05</b>	<b>424,6</b>	<b>0,25</b>	<b>1,1</b>	<b>31,4</b>	<b>0,85</b>	<b>374,8</b>	<b>63,7</b>	<b>334,6</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
П/П	Сок яблочный	100	150	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,2	12,52	7,15	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>0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0,2	30,46	28,24	69,74	1,62
351	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	150	2,3	5,2	14,46	115,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2
23	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	100	19,1	7,4	0,5	145,0	0,1	0,00	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	200	0,48	0	26,9	111,0	0	0,2	0,5	0	28,5	7,2	13,9	1,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,07</b>	<b>18,32</b>	<b>80,62</b>	<b>574,0</b>	<b>21,0</b>	<b>15,75</b>	<b>1,0</b>	<b>1,8</b>	<b>141,36</b>	<b>92,84</b>	<b>244,84</b>	<b>4,42</b>
<b>Полдник</b>															
К/И	Баранка	50	50	4,2	4,0	30,2	174,0	0,045	0	18,05	0	9,5	7,0	0	0,65
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	22,3	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,2</b>	<b>4,0</b>	<b>52,5</b>	<b>263,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,6</b>	<b>18,05</b>	<b>0</b>	<b>178,5</b>	<b>37,1</b>	<b>134,9</b>	<b>1,45</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,02</b>	<b>34,2</b>	<b>232,88</b>	<b>1339,0</b>	<b>22,0</b>	<b>21,83</b>	<b>50,45</b>	<b>2,85</b>	<b>707,18</b>	<b>200,79</b>	<b>726,86</b>	<b>10,17</b>

2 день															
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,07	0,5	0	1	0
185	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	200	9,3	6,3	39,7	242,6	0,3	0,9	29,6	1	191,1	50,8	219,2	1,3
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	22,3	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,15</b>	<b>11,99</b>	<b>87,75</b>	<b>464,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>29,64</b>	<b>0,17</b>	<b>370,1</b>	<b>87,4</b>	<b>387,6</b>	<b>2,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	18	8	11	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>0</b>	<b>0,6</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>															
24	СУП картофельный	200	200	2,22	1,88	13,98	89,78	0,11	7,29	0	0	29,0	0	0,2	0,7
205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	150	5,6	4,52	36,0	204,3	0,1	0	17,7	1,2	9,5	15,3	7,6	5,1
288	ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	75/75	75/75	10,51	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,1	0	34,02	25,85	119,38	1,07
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,4	0	26,9	111,0	0	0,2	0,5	0	28,5	72,15	13,9	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,53</b>	<b>19,68</b>	<b>116,33</b>	<b>702,28</b>	<b>0,38</b>	<b>8,46</b>	<b>65,3</b>	<b>1,2</b>	<b>110,52</b>	<b>119,8</b>	<b>173,58</b>	<b>8,47</b>
<b>Полдник</b>															
К/И	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	0	4,4	0	11,6	8	36,0	0,8
66	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	150	4,35	4,8	6,0	88,5	0,05	1,05	0	0	180,0	0	0	0,15
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,35</b>	<b>8,7</b>	<b>35,8</b>	<b>255,3</b>	<b>0,05</b>	<b>1,05</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>191,6</b>	<b>8,0</b>	<b>36,0</b>	<b>0,95</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>40,77</b>	<b>249,68</b>	<b>1468,88</b>	<b>0,93</b>	<b>21,01</b>	<b>99,3</b>	<b>1,97</b>	<b>690,22</b>	<b>223,2</b>	<b>608,18</b>	<b>142,2</b>

## 3 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,07	0,5	0	1	0
185	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	200	7,0	5,7	35,1	211,1	0,1	0,9	31,0	0,1	192,5	36,0	184,2	0,5
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	22,3	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	50	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				<b>10,89</b>	<b>11,35</b>	<b>83,55</b>	<b>432,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>31,0</b>	<b>0,17</b>	<b>374,52</b>	<b>73,25</b>	<b>331,62</b>	<b>3,8</b>
II Завтрак															
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				<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>0</b>	<b>0,18</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
Обед															
31	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	240	1,9	5,6	9,1	94,7	0	12,3	207,5	2,5	41,1	21,8	42,9	1,1
335	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/ гречка	150	1150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,0	21,0	0	14,64	29,33	79,73	1,16
275	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	70/5	70/5	6,8	17,1	0,7	185,6	0	0	17,7	0,1	0,5	0	0	0
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0	26,9	111,0	0	0,2	0,5	0	28,5	7,2	13,9	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				<b>16,46</b>	<b>28,62</b>	<b>87,71</b>	<b>642,85</b>	<b>0,16</b>	<b>48,6</b>	<b>246,8</b>	<b>2,8</b>	<b>105,66</b>	<b>77,58</b>	<b>164,75</b>	<b>6,46</b>
Полдник															
К/И	ВАФЛИ	30	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	0	0	0	2,2	0,5	8,9	0,2
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				<b>1,0</b>	<b>8,8</b>	<b>44,5</b>	<b>243,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171,2</b>	<b>30,6</b>	<b>143,8</b>	<b>1,0</b>
Всего за день:				<b>29,25</b>	<b>48,95</b>	<b>233,47</b>	<b>1396,25</b>	<b>0,58</b>	<b>54,28</b>	<b>277,8</b>	<b>3,15</b>	<b>663,8</b>	<b>188,58</b>	<b>652,69</b>	<b>13,76</b>

4 день															
№ технологической	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,07	0,5	0	1	0
185	КАША Геркулес	150	200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,2	0,9	31,0	1	204,6	57,8	233,5	1,3
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,45</b>	<b>12,85</b>	<b>82,85</b>	<b>438,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,5</b>	<b>34,1</b>	<b>1,0</b>	<b>386,62</b>	<b>95,05</b>	<b>380,92</b>	<b>3,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
75	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	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>0</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>															
39	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	250	2,2	2,9	16,5	101,5	0,1	6,6	161,8	1,5	23,5	23,8	64,1	1,0
161	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	100	15,93	1,11	33,31	207,09	0,44	0	0	0	64,44	51,16	145,22	0,02
244	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЦАМИ	80	100	6,12	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	0	12,88	10,0	84,25	0,54
65	КИСЕЛЬ	150	200	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,55</b>	<b>6,62</b>	<b>93,69</b>	<b>510,69</b>	<b>0,69</b>	<b>13,56</b>	<b>165,55</b>	<b>1,6</b>	<b>127,62</b>	<b>100,51</b>	<b>331,19</b>	<b>4,73</b>
<b>Полдник</b>															
К/И	Пряник	50	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0,1	0	0	0,8	4,5	0	0	0,5
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,84</b>	<b>3,06</b>	<b>74,45</b>	<b>327,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>173,5</b>	<b>30,1</b>	<b>134,9</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,24</b>	<b>22,93</b>	<b>260,79</b>	<b>1319,49</b>	<b>1,29</b>	<b>25,66</b>	<b>199,65</b>	<b>4,0</b>	<b>703,74</b>	<b>233,66</b>	<b>858,01</b>	<b>12,03</b>

5 день															
№ технологической	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,07	0,5	0	1	0
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	200	5,5	6,6	15,2	133,2	0,2	0,7	31,7	0,4	159,4	32,1	149,2	0,6
392	Чай с сахаром	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПЙШЕНИЧНЫ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,35</b>	<b>12,25</b>	<b>66,65</b>	<b>35,49</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>31,7</b>	<b>0,47</b>	<b>341,52</b>	<b>69,35</b>	<b>297,62</b>	<b>3,9</b>
<b>II Завтрак</b>															
П/П	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,9	99,0	0	7,2	0,5	0	36,0	18,0	32,4	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,9</b>	<b>99,0</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>36,0</b>	<b>18,0</b>	<b>32,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	240	2,5	6,6	15,9	136,8	0,1	7,0	227,4	2,4	42,6	29,5	63,9	1,4
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	200	38,7	41,2	33,9	661,8	0,1	2,7	347,4	0,9	41,9	59,9	370,5	3,6
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0	26,9	111,0	0	0,2	0,5	0	28,5	7,2	13,9	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	03	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>45,4</b>	<b>49,3</b>	<b>102,4</b>	<b>1004,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>575,9</b>	<b>3,3</b>	<b>125,52</b>	<b>103,75</b>	<b>460,82</b>	<b>8,6</b>
<b>Полдник</b>															
К/И	Баранка	40	40	4,2	4,0	30,2	174,0	0,1	0	0	0	9,5	7,0	0	0,65
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,2</b>	<b>4,0</b>	<b>55,9</b>	<b>263,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>178,5</b>	<b>37,1</b>	<b>134,9</b>	<b>1,45</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>598,5</b>	<b>65,55</b>	<b>247,85</b>	<b>1401,29</b>	<b>0,9</b>	<b>19,0</b>	<b>608,1</b>	<b>3,77</b>	<b>681,54</b>	<b>228,2</b>	<b>925,74</b>	<b>14,35</b>

6 день															
№ технологической	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,07	0,5	0	1	0
185	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	200	9,3	6,3	39,7	242,6	0,3	0,9	29,6	1	191,1	50,8	219,2	1,3
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	03	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,15</b>	<b>11,95</b>	<b>91,15</b>	<b>464,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>29,64</b>	<b>1,07</b>	<b>373,12</b>	<b>88,05</b>	<b>366,62</b>	<b>4,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	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>0</b>	<b>0,18</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
80	СУП С КРУПОЙ	200	250	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	161,8	2,5	25,3	20,6	66,9	1,4
39	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	150	8,16	5,33	36,92	228,0	0,22	0	0,02	0	21,08	121,06	180,18	0,02
301/228	ПТИЦА ТУШЕННАЯ СОУС ТОМАТНЫЙ	65/35	80/50	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0	26,9	111,0	0	0,2	0,5	0	28,5	7,2	13,9	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	03	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,06</b>	<b>15,93</b>	<b>123,82</b>	<b>689,0</b>	<b>0,42</b>	<b>38,7</b>	<b>162,42</b>	<b>4,4</b>	<b>173,2</b>	<b>190,51</b>	<b>349,9</b>	<b>7,22</b>
<b>Полдник</b>															
К/И	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	0	4,4	0	11,6	8	36,0	0,8
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,5	15,8	0	103,5	14,2	76,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,6</b>	<b>6,7</b>	<b>43,8</b>	<b>253,8</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>115,1</b>	<b>22,2</b>	<b>112,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,71</b>	<b>34,76</b>	<b>276,48</b>	<b>1484,0</b>	<b>0,94</b>	<b>44,28</b>	<b>212,26</b>	<b>5,65</b>	<b>673,94</b>	<b>307,91</b>	<b>841,54</b>	<b>15,62</b>

7 день															
№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
175	КАША «ДРУЖБА»	150	200	5,93	11,73	43,46	303,97	0,1	0,52	0,06	0	111,6	32,28	132,26	0,02
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	03	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,78</b>	<b>17,38</b>	<b>94,91</b>	<b>525,67</b>	<b>0,3</b>	<b>1,12</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>293,62</b>	<b>69,53</b>	<b>280,68</b>	<b>3,32</b>
<b>II Завтрак</b>															
	<b>ЯБЛОКО</b>	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>															
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	250	2,15	2,27	13,71	85,7	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
336	КАПУСТА ТУШЕННАЯ/ картофель отварной	150	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	43,99	119,59	1,73
275 487	СОСИСКА ОТВАРНАЯ/ ПТИЦА отварная	70/5	70/5	6,8	17,1	0,7	185,6	0	0	17,7	0,1	0,5	0	0	0
233	КИСЕЛЬ	150	180	0	0	18,0	60,0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	03	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,53</b>	<b>27,35</b>	<b>92,63</b>	<b>639,53</b>	<b>0,33</b>	<b>40,3</b>	<b>49,4</b>	<b>0,4</b>	<b>87,36</b>	<b>74,44</b>	<b>201,61</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>															
К/И	Пряник	50	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0,1	0	0	0,8	4,5	0	0	0,5
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,84</b>	<b>3,06</b>	<b>74,45</b>	<b>327,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>173,5</b>	<b>30,1</b>	<b>134,9</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,55</b>	<b>48,19</b>	<b>271,79</b>	<b>1539,6</b>	<b>0,83</b>	<b>52,02</b>	<b>49,5</b>	<b>1,85</b>	<b>570,48</b>	<b>182,07</b>	<b>628,19</b>	<b>12,42</b>

8 день															
№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
185	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	200	8,0	5,7	34,0	202,9	0,05	0,5	31,0	0,8	195,8	27,1	166,2	0,5
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	03	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,85</b>	<b>11,35</b>	<b>85,45</b>	<b>424,6</b>	<b>0,25</b>	<b>1,1</b>	<b>31,04</b>	<b>0,85</b>	<b>377,82</b>	<b>64,35</b>	<b>313,62</b>	<b>3,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
П/П	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	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>0</b>	<b>0,18</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	240	2,5	6,6	15,9	136,8	0,1	7,0	227,4	2,4	42,6	29,5	63,9	1,4
205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	150	5,6	4,2	36,0	204,3	0	0	17,7	1,2	9,5	7,8	41,9	1,0
301/331	ПТИЦАТУШЕНАЯ В ТОМАТНО-сметанном соусе	65/35	80/50	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6
113	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0	26,9	111,0	0	0,2	0,5	0	28,5	7,2	13,9	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	03	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,5</b>	<b>16,4</b>	<b>119,1</b>	<b>656,5</b>	<b>0,2</b>	<b>35,5</b>	<b>245,7</b>	<b>5,4</b>	<b>165,12</b>	<b>77,75</b>	<b>183,52</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>															
К/И	ВАФЛИ	30	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	0	0	0	2,2	0,5	8,9	0,2
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,0</b>	<b>8,8</b>	<b>44,5</b>	<b>243,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171,2</b>	<b>30,6</b>	<b>143,8</b>	<b>1,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,25</b>	<b>36,73</b>	<b>266,76</b>	<b>1401,7</b>	<b>0,57</b>	<b>40,78</b>	<b>276,74</b>	<b>6,43</b>	<b>726,66</b>	<b>179,85</b>	<b>653,46</b>	<b>14,9</b>

9 день															
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	200	5,5	6,6	15,2	133,2	0,2	0,7	31,7	0,4	159,4	32,1	149,2	0,6
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,35</b>	<b>12,25</b>	<b>66,65</b>	<b>354,9</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>31,74</b>	<b>0,45</b>	<b>341,42</b>	<b>69,35</b>	<b>297,62</b>	<b>3,9</b>
<b>II Завтрак</b>															
	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>															
80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	250	2,2	2,9	16,5	101,5	0,1	6,6	161,8	1,5	23,5	23,8	64,1	1,0
316	РИС ОТВАРНОЙ	100	150	3,9	4,6	40,7	218,7	0	0	19,8	0,4	9,5	26,6	77,3	0,5
229	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	75/75	75/75	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
233	КИСЕЛЬ	150	180	0	0	18,0	60,0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,6</b>	<b>14,0</b>	<b>118,6</b>	<b>601,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,1</b>	<b>181,6</b>	<b>2,1</b>	<b>79,5</b>	<b>81,95</b>	<b>226,12</b>	<b>5,07</b>
<b>Полдник</b>															
К/И	печенье	40	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	0	4,4	0	11,6	8	36,0	0,8
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,0</b>	<b>3,9</b>	<b>55,5</b>	<b>256,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>180,6</b>	<b>38,1</b>	<b>170,9</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>25,35</b>	<b>30,55</b>	<b>250,55</b>	<b>1259,9</b>	<b>0,8</b>	<b>27,0</b>	<b>217,74</b>	<b>3,15</b>	<b>617,52</b>	<b>197,4</b>	<b>705,64</b>	<b>12,77</b>

10 день															
№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
185	КАША МОЛОЧНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,2	0,9	31,0	1	204,6	57,8	233,5	1,3
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	25,7	89,5	0,1	0,6	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,49</b>	<b>12,89</b>	<b>82,89</b>	<b>438,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1,5</b>	<b>31,04</b>	<b>0,15</b>	<b>386,62</b>	<b>95,05</b>	<b>381,92</b>	<b>4,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
П/П	СОК абрикосовый	100	180	0,9	0	22,9	99,0	0	7,2	0,5	0	36,0	18,0	32,4	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,9</b>	<b>99,0</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>36,0</b>	<b>18,0</b>	<b>32,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
31	Помидор свежий	40	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	200	16,75	1,4	38,94	103,94	0,58	1,37	0,12	6,82	93,08	78,70	240,72	6,9
276	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	150	200	27,53	7,47	21,93	265,0	0,21	8,97	24,0	2,6	31,1	65,7	337,0	4,0
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0	26,9	111,0	0	0,2	0,5	0	28,5	7,2	13,9	1,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	03	40	3,8	1,5	25,7	94,7	0,1	0	0	0	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>49,18</b>	<b>10,47</b>	<b>115,77</b>	<b>589,14</b>	<b>0,89</b>	<b>25,64</b>	<b>24,7</b>	<b>9,62</b>	<b>173,6</b>	<b>170,89</b>	<b>619,84</b>	<b>15,1</b>
<b>Полдник</b>															
К/И	ПЕЧЕНЬЕ	40	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	0	4,4	0	11,6	8	36,0	0,8
66	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	180	4,35	4,8	6,0	88,5	0,05	1,05	0	0	180,0	0	0	0,15
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,35</b>	<b>8,7</b>	<b>35,8</b>	<b>255,3</b>	<b>0,05</b>	<b>1,05</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>191,6</b>	<b>8,0</b>	<b>36,0</b>	<b>0,95</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>69,92</b>	<b>32,06</b>	<b>257,36</b>	<b>1481,84</b>	<b>2,34</b>	<b>35,39</b>	<b>60,6</b>	<b>9,77</b>	<b>787,82</b>	<b>787,62</b>	<b>291,14</b>	<b>21,05</b>

