

«Утверждаю»

Директор школы _____/Е.А Савкина/

«____ »_____ 20____ г

**Примерное циклическое десятидневное меню
СП ГБОУ СОШ с.Владимировка**

**ОСЕНЬ – ЗИМА
(2025 – 2026 г)**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло сливочное (порциями) 2. Каша манная жидкая с маслом 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1.Масло сливочное (порциями) 2. Каша пшененная жидкая с маслом 3. Чай с сахаром. 4.Хлеб пшеничный	1.Масло сливочное (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	1.Масло(порциями) 2. Суп молочный с крупой 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1.Масло(порциями) 2. Каша пшеничная 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
II Завтрак									
Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок
Обед									
1.Горошек зеленый консервированный 2.Суп картофельный с бобовыми 3. Рагу из овощей 4.Птица отварная 5. Хлеб пшеничный 6. Компот из сухофруктов	1.Салат из белокочанной капусты 2. Суп картофельный 3. Макароны отварные с маслом 4.Фрикадельки в томатном соусе 5. Хлеб пшеничный 6. Компот из сухофруктов	1.Винегрет овощной 2. Щи из свежей капусты с картофелем 3. Картофель отварной 4. Сосиска отварная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Огурец соленый (порционно) 2. Суп картофельный с крупой 3. Картофель с картофелем 4. Рыба припущеная с овощами 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1.Салат из горошка консервированного 1.Борщ с картофелем 2. Плов из птицы 3.Компот из сухофруктов 4. Хлеб пшеничный	1.Икра кабачковая 2. Суп с крупой 3.Гуляш из куриного филе 4. Плов из птицы 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1.Икра морковная 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3. Гуляш из куриного филе 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1.Кукуруза консервированная 2. Борщ с капустой и картофелем 3. Сосиска отварная 4. Капуста тушенная 5. Кисель 6. Хлеб пшеничный	1.Салат из свеклы отварной 2. Суп картофельный с крупой 3. Рыба тушенная в томатном соусе с овощами 4. Макароны отварные 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1.Огурец соленый (порционно) 2. Суп из овощей 3. Жаркое по-домашнему 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный
Полдник									
1. Баранка 2.Какао с молоком	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. Кофейный напиток с молоком	1. Вафли 2. Чай с сахаром	1. Баранка 2.Чай с сахаром	1. Печенье 2.Кисломолочный продукт
Калорийность всего за день (ккал):									
1313,08	1512,07	1453,13	1319,49	1428,19	1638,37	1619,74	1525,98	1297,29	1469,1

1 день															
№ технологич еской 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		B ₁ Мг	C Мг	A Мг	E Мг	Ca Мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				11,15	10,05	64,5	375,0	0,15	0,5	31,4	1,65	215,8	44,0	204,5	1,8
II Завтрак															
П/П	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,2	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,2	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ, КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО	35	35	1,06	0,07	2,21	13,58	0,03	1,4	0,00	0,00	6,3	6,62	19,53	0,23
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	75	75	19,1	7,4	0,5	145,0	0,1	0	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	180	0,48	0	26,9	111,0	0	0,2	0,5	0	28,5	7,2	13,9	1,1
Итого за прием пищи:				30,43	17,09	77,23	587,58	0,51	17,15	1,0	2,6	147,36	106,16	265,47	5,95
Полдник															
К/И	БАРАНКА	35	35	4,2	4,0	30,2	174,0	0,45	0	18,05	0	9,5	7,0	0	0,65
15	КАКАО С МОЛОКОМ	180	180	1,5	1,6	12,1	60,0	0,02	0,65	0	0	100,0	0	0	0,02
Итого за прием пищи:				5,7	5,6	42,3	234,0	0,47	0,65	18,05	0	109,5	7,0	0	0,67
Всего за день:				48,18	32,92	201,74	1273,48	1,15	21,53	50,45	4,45	485,18	164,31	482,49	10

2 день															
№ технологич еской 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		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				12,45	10,65	69,75	414,7	0,4	0,9	29,64	1,87	211,1	67,7	257,5	2,5
II Завтрак															
	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	18	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	18	8	11	2,2
Обед															
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	50	0,69	2,54	4,3	43,19	0,01	7,11	0,00	0,00	17,31	5,74	11,08	0,36
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	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	180	180	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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				22,52	20,92	115,03	745,47	0,39	15,57	65,3	2,0	127,53	132,24	185,76	9,13
Полдник															
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
Итого за прием пищи:				7,35	8,7	35,8	255,3	0,05	1,05	4,4	0	191,6	8,0	36,0	0,95
Всего за день:				42,72	40,67	230,38	1462,47	0,84	27,52	99,34	4,47	548,23	215,94	490,26	14,78

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		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				10,15	10,05	65,15	383,2	0,2	0,9	31,04	0,97	212,5	52,9	222,5	1,7
II Завтрак															
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	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:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	60	0,8	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,1	0,00	13,92	12,45	26,98	0,51
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	200	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	150	150	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	60	60	6,8	17,1	0,7	185,6	0	0	17,7	0,1	0,5	0	0	0
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				15,86	30,93	84,96	685,23	0,29	57,65	228,8	3,4	107,86	83,98	197,77	4,67
Полдник															
K/I	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	8,8	28,7	194,1	0	0	0	0	12,5	4,2	12,6	0,6
Всего за день:				27,91	49,96	196,52	1339,43	0,51	62,13	259,84	4,55	344,38	156,41	445,39	9,47

4 день															
№ технологич еской	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		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				11,75	11,55	61,45	388,8	0,3	1,9	34,04	1,87	224,6	74,7	271,8	2,5
II Завтрак															
75	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Обед															
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,18
250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	200	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	150	150	15,93	1,11	33,31	207,09	0,44	0	0	0	64,44	51,16	145,22	0,02
401	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	70	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	180	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				27,59	5,25	87,1	506,19	0,7	9,01	165,55	2,3	117,4	102,36	336,37	2,61
Полдник															
K/I	ПРЯНИК	40	40	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				3,84	3,06	58,65	277,8	0,1	0	0	0,8	14,8	3,7	3,7	0,9
Всего за день:				43,58	20,26	217,0	1219,79	1,1	20,91	199,59	5,57	372,8	188,76	611,87	8,21

5 день															
№ технологич еской	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		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:		8,65	10,92	45,25		305,3	0,3	0,7	31,7	0,47	179,4	49,0	187,5	1,8	
II Завтрак															
П/П	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	150	0,9	0	22,9	99,0	0	7,2	0,5	0	36,0	18,0	32,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99,0	0	7,2	0,5	0	36,0	18,0	32,4	0,4
Обед															
10/2	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	30	0,9	1,57	2,06	25,9	0,02	1,47	0	0	6,15	5,85	17,84	0,21
58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	200	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	200	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	180	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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				45,6	49,57	98,86	1030,2	0,32	11,37	586,67	4,1	128,35	115,65	499,74	6,31
Полдник															
К/И	БАРАНКА	35	35	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				4,2	4,0	40,1	213,9	0,1	0	0	0	19,8	10,7	3,7	1,05
Всего за день:				59,35	64,49	207,11	1648,4	0,72	19,27	618,87	4,57	363,55	193,35	723,34	9,56

6 день															
№ технологич еской	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		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				12,45	10,66	69,75	414,7	0,4	0,9	29,64	1,87	211,1	67,7	257,5	2,5
II Завтрак															
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	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:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	40	0,5	2,8	3,5	41,8	0	3,3	0	0	10,9	0	0	0,4
80	СУП С КРУПОЙ	200	200	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	161,8	2,5	25,3	20,6	66,9	1,4
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
260	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	70	70	13,66	18,01	3,45	230,67	0,06	2,19	0,07	0	24,89	17,2	122,32	1,39
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				30,82	31,24	109,07	843,37	0,48	9,89	162,39	3,3	119,87	179,26	418,9	5,11
Полдник															
K/I	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
Итого за прием пищи:				5,6	6,7	43,8	253,8	0	0,5	20,2	0	115,1	22,2	112,5	1,3
Всего за день:				49,77	48,78	240,33	1588,77	0,9	14,87	212,23	5,35	278,31	276,31	801,42	11,41

7 день															
№ технологич еской	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				9,08	16,08	73,51	476,07	0,2	0,52	0,1	0,85	131,6	49,18	170,56	1,22
II Завтрак															
	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0	10,0	0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Обед															
54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	60	1,42	4,44	7,3	76,34	0,05	4,02	0,95	0	26,39	23,53	37,12	0,83
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	200	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	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	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	60	60	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	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				16,25	30,49	94,33	715,87	0,38	44,32	50,35	1,2	110,43	104,02	259,81	4,73
Полдник															
К/И	ПРЯНИК	40	40	3,84	3,06	48,75	237,9	0,1	0	0	0,8	4,5	0	0	0,5
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,5	15,8	0	104,3	16,4	82,4	0,3
Итого за прием пищи:				6,64	5,86	64,15	331,2	0,1	0,5	15,8	0,8	108,8	16,4	82,4	0,8
Всего за день:				32,37	52,83	241,79	1570,14	0,68	55,34	66,25	3,45	366,83	177,6	523,77	8,89

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		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				11,15	10,05	64,05	375,0	0,15	0,5	31,04	0,85	215,8	44,0	248,5	1,7
II Завтрак															
П/П	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	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:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
12	КУКУРУЗА КОНСЕРВРОВАННАЯ	45	45	1,36	0,09	2,84	17,46	0,04	1,8	0	0	8,1	8,51	25,11	0,29
58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	200	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
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	80/50	12,56	11,72	15,2	216,52	0,07	11,33	0,15	0,2	36,8	38,7	108,2	1,92
113	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				25,52	22,81	116,94	780,78	0,22	20,33	245,75	4,6	134,7	104,91	286,61	6,51
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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	8,8	28,7	222,8	0	0	0	0	12,5	4,2	12,6	0,6
Всего за день:				38,57	41,84	227,4	1455,48	0,39	24,41	276,79	5,63	375,52	160,26	560,23	11,31

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		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	
Завтрак																
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	
Итого за прием пищи:			8,65	10,95	45,25		305,3	0,3	0,7	31,74	1,25	179,4	49,0	186,5	1,8	
II Завтрак																
	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8		47,0	0	10,0	0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
Обед																
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	40	0,56	2,44	3,31	37,39	0,01	1,55	0	0	12,92	7,69	15,06	0,49	
80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	200	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	50/50	50/50	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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	
Итого за прием пищи:			12,46	15,14	116,31		639,09	0,21	16,65	181,6	2,9	89,1	95,69	262,26	3,86	
Полдник																
K/I	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4	
Итого за прием пищи:			3,0	3,9	55,5		256,3	0,1	0,6	4,4	0	180,6	38,1	170,9	1,6	
Всего за день:			24,51	30,39	226,68		1247,69	0,61	27,95	217,74	4,75	465,1	190,79	630,46	9,46	

10 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		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	
Завтрак																
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	9,9	39,9	0	0	0	0	10,3	3,7	3,7	0,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	
Итого за прием пищи:				11,75	11,55	61,45	388,8	0,3	0,9	31,04	0,95	224,6	74,7	271,8	2,5	
II Завтрак																
П/П	СОК абрикосовый	150	150	0,9	0	22,9	99,0	0	7,2	0,5	0	36,0	18,0	32,4	0,4	
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99,0	0	7,2	0,5	0	36,0	18,0	32,4	0,4	
Обед																
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,18	
55	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	
259	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	150	200	18,56	23,26	19,76	362,86	0,17	10,97	0,08	0	38,97	43,26	206,43	2,65	
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	
Итого за прием пищи:				39,05	24,89	106,21	676,4	0,86	14,04	0,7	7,62	176,65	146,56	501,85	11,63	
Полдник																
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	
Итого за прием пищи:				7,35	8,7	35,8	255,3	0,05	1,05	4,4	0	191,6	8,0	36,0	0,95	
Всего за день:				59,05	45,14	226,36	1419,5	1,21	23,19	36,6	8,57	628,85	247,26	842,05	15,48	

