

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД "РУЧЕЕК" С.РЫТКУЧИ"**

УТВЕРЖДАЮ:
МБДОУ ДС "Ручеек" с.Рыткучи

Заведующий

.

.

З.В.Манджиева

Приказ от 10.01.2024 г. №01-23/17

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024 ГОД

День №1	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность ккал 1,5-3	Энергетическая ценность ккал 3-7	Витамины (мг)			мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5-3	Б 3-7	Ж 1,5-3	Ж 3-7	У 1,5-3	У 3-7			В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак 1	№99	каша молочная ячневая	150	200	1,2	1,56	4,8	5,15	17,3	21,81	153	203	0,03	0,03	0	5,56	0,24
	№2	хлеб с маслом и сыром	40	50	5,1	5,82	9,8	12,37	10,2	13,38	160	190,59	0,12	0,09	0,26	204,7	0,88
	№248	какао с молоком	180	200	3,42	3,8	3,6	4	22,32	24,8	135	150	0,1		0,8	169	0,8
		всего	370	450	9,72	11,18	18,2	21,52	49,82	59,99	448	543,59	0,25	0,12	1,06	379,3	1,92
		% от суточной потребности(20-25)									27,43753	27,38806					
обед	№4	Салат из огурца и зел. горошка	40	60	0,32	0,32	0,04	0,04	0,67	0,67	16	22	0,01	0,01	1,96	9,04	0,24
	№5	Суп фасолевый	180	200	4,6	5,75	0,45	0,68	15,6	79	96,4	117,76	0,16	0,08	6,77	64,88	2,09
	№6	Макаронные отварные	120	150	4,9	5,87	6	6,87	25,1	31,28	175	219	0,06	0,03	0	6,75	0,83
	№7	гуляш	60	70	8,8	9,5	7,9	8,4	3	3,6	93,7	104,5	0,03	0,1	0,5	16,3	0,8
	241	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	0	0	0	7,4	0
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	580	700	22,52	26,86	14,79	16,49	83,77	161,69	534,2	656,66	0,31	0,25	9,23	113,5	4,52
		% от суточной потребности(30-35)									32,71681	33,08494					
полдник	247	компот из консерв фруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	21	28	103	132	0,01	0,03	30	5,64	0,23
	№9	Булочка	50	70	7,8	8,55	2	2,79	24,8	33,88	152	194,82	0,07	0,06	0,18	29,5	0,52
		всего	200	270	7,8	8,55	2	2,79	24,8	33,88	255	326,82	0,07	0,06	0,18	29,5	0,52
		% от суточной потребности(10-15)									15,61734	16,46639					
ужин	206	картофельное пюре	120	150	2,7	2,9	4,9	5,1	18,9	19,6	131	136,5	0,2	11,17	10,3	38,8	1,2
	№75	сайра в масле	40	60	3,9	4,8	3,7	4,1			150	174	0,02		3,58	15,1	2,5
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55
	№55	хлеб	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	340	430	9,72	11,29	9	9,7	48,6	55,14	395,6	457,7	0,27	11,2	13,88	74,57	4,81
		итого за день	1490	1850	49,76	57,88	43,99	50,5	206,99	310,7	1632,8	1984,77	0,9	11,63	24,35	596,8	11,77
					42	54	47	60	203	261							

День №2	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность ккал 1,5-3	Энергетическая ценность ккал 3-7	Витамины (мг)			мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5-3	Б 3-7	Ж 1,5-3	Ж 3-7	У 1,5-3	У 3-7			В1	В2	С	Ca	Fe
			Завтрак 1	№15	Каша молочная пшеничная	150	200	5,8	7,3	5,8			7,5	26,1	35,7	187	240
	№248	какао с молоком	180	200	3,42	3,8	3,6	4	22,32	24,8	135	150	0,1		0,8	169	0,8
	№56	Хлеб с маслом	40	50	4,1	4,5	7,6	8,5	9,2	11,71	132	158,53	0,05	0,08		11,3	0,58
		всего	370	450	13,32	15,6	17	20	57,62	72,21	454	548,53	0,25	0,19	1,3	298,3	2,58
		% от суточной потребности(20-25)									28,54089	28,29035					
обед	№12	томаты в с/с	40	60	0,15	0,22	0	0	0,45	0,74	9	12					
	55	щи из св капусты	150	200	1,5	1,9	2,2	3,1	3,6	5	43,1	58,7	0	0,09	8	53,9	2,4
	11	тефтели мясные с подливой	180	200	19	22	37	30	28	32	285	310	0,14	0,22	8,7	71,87	2,88
	234	кисель из повидла	150	180	0,15	0,18	0	0	18,4	22,1	99	118				20	0,5
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	550	680	23,92	27,89	39,6	33,6	69,65	82,78	508,7	595,5	0,19	0,34	16,7	134,9	5,84
		% от суточной потребности(30-35)									31,97963	30,71282					
полдник	76	сок яблочный	100	150	0,5	0,7	0	0	10	15,2	46	69			5,99	11,57	0,55
	№60	Печенье сахарное	30	40	4,8	5,28	2,2	2,65	29,1	36,47	184	208,78	0,05	0,05		12	
		всего	130	190	5,3	5,98	2,2	2,65	39,1	51,67	230	277,78	0,05	0,05		23,57	0,55
		% от суточной потребности(10-15)									14,45904	14,32646					
ужин	№24	манные биточки	150	200	5,2	7,58	5,6	7,98	38	51,07	251	311,22	0,06	0,03	1,8	132	0,58
	№140	соус молочный сладкий	30	50	1,5	2,06	1,2	1,71	2,6	4,03	32,4	58,7	0,01	0,06	0,16	64,57	0,11
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55
		всего	360	470	9,97	13,41	7,2	10,19	70,3	90,64	398	517,12	0,11	0,06		205,7	1,25
		% от суточной потребности(20-25)									25,02043	26,67038					
		итого за день	1410	1790	52,51	62,88	66	66,44	236,67	297,3	1590,7	1938,93	0,6	0,64	18	662,4	10,22
					42	54	47	60	203	261							

День №3	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						ценность ккал 1,5-3	ценность ккал 3-7	Витамины (мг)			мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5-3	Б -7	Ж 1,5-3	Ж 3-7	У 1,5-3	У 3-7			В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1	93	каша молочная геркулесовая	150	200	4,1	5,2	7,2	8,7	22,4	30,6	180	217	0,1	0,25	0,6	126,9	1,2
	261	чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,2	1,4	12,3	14,8	64,5	77,4	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	№56	Хлеб с маслом	40	50	4,1	4,5	7,6	8,5	9,2	11,71	132	158,53	0,05	0,08		11,3	0,58
		всего	340	430	9,3	11	16	18,6	43,9	57,11	376,5	452,93	0,15	0,33	0,6	266,3	2,42
		% от суточной потребности(20-25)										25,44263	24,17677				
обед	№16	салат из огурца и кукурузы с луком	40	60	0,32	0,32	0,04	0,04	0,67	0,67	18	24	0,01	0,01	1,96	9,04	0,24
	№17	свекольник	150	200	5	6	9	11,2	15	19,9	149	201	0,05	0,07	10,9	26,5	1,78
	№28	каша пшениная вязкая	120	150	5,7	6,2	5,5	5,9	22,5	28,4	130	180	0,2	0,01	0,5	118	1,2
	№19	Котлета мясная	60	70	11,5	11,5	10,6	10,6	10,5	10,5	150	184	0	0,05	0,5	12,5	1,8
	240	Компот из яблок свежих	150	180	0,15	0,2	0	0	21	28	84	112	0	0	0	7,4	0
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	550	700	25,79	27,81	25,54	28,24	88,87	110,41	603,6	797,8	0,1	0,15	11,4	166,1	5,34
		% от суточной потребности(30-35)										40,7893	42,58545				
полдник	260	чай с лимоном	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	43,2	51			4,06	15,12	0,59
	№59	вафли	30	40	0,8	1,03	1,1	1,31	25,1	30,6	110	140,68					
		всего	180	220	0,95	1,21	1,1	1,31	35,6	43,2	153,2	191,68	0	0	4,06	15,12	0,59
		% от суточной потребности(10-15)										10,35275	10,23161				
ужин	286	оладьи с вареньем	160	200	1,19	1,5	11,22	14	50,82	63	304,5	380,6	0,14	0,14	6,9	44,89	12,51
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55
		всего	310	380	1,34	1,68	11,22	14	61,32	75,6	346,5	431	0,14	0,14	6,9	56,46	13,06
		% от суточной потребности(20-25)										23,41533	23,00618				
		итого за день	1380	1730	37,38	41,7	53,86	62,15	229,69	286,32	1479,8	1873,41	0,39	0,62	22,96	504	21,41
					42	54	47	60	203	261							

День №4	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						ценность ккал 1,5-3	ценность ккал 3-7	Витамины (мг)			мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5-3	Б 3-7	Ж 1,5-3	Ж 3-7	У 1,5-3	У 3-7			В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак 1	44	вермишель молочная	150	200	3,3	4,4	2,85	3,7	12,6	16,8	88,5	118	0,09	0,04	1,8	224	0,51
	№248	какао с молоком	180	200	3,42	3,8	3,6	4	22,32	24,8	135	150	0,1		0,8	169	0,8
	№2	Хлеб с маслом и сыром	40	50	5,1	5,82	9,8	12,37	10,2	13,38	160	190,59	0,12	0,09	0,26	204,7	0,88
		всего	370	450	11,82	14,02	16,25	20,07	45,12	54,98	383,5	458,59	0,21	0,13	2,06	597,7	2,19
		% от суточной потребности(20-25)									26,38168	24,66837					
обед	29	лечо	40	60	0,54	0,88	0,2	0,3	5,8	8	18	24			12,3	34	0,8
	№21	Суп дальневосточный	150	200	2,8	3,76	1,7	2	12,1	15,47	84,7	112,24	0,13	0,11	11,69	41,97	1,13
	65	Гречневая каша	100	150	5,7	8,6	4,6	6,9	27,9	41,9	178	267	0,24	0,12		16,01	5,12
	№23	бефстроганов	60	70	9,95	10,2	9,39	10,6	2,52	4	134,36	154,7	0,03	0,07	0,29	22,87	1,34
	241	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	0	0	0	7,4	0
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	530	700	22,89	28,86	16,29	20,3	87,72	116,51	568,16	751,34	0,45	0,33	24,28	131,4	8,95
		% от суточной потребности(30-35)									39,08479	40,41592					
полдник	247	компот из консерв фруктов	150	180	0,15	0,18	0	0	21	22	96	120	0,01	0,03	30	5,64	0,23
	№34	Пирог с вареньем	40	50	3,1	3,5	2	2,78	17,3	22,86	102,4	136,89	0,07	0,05	0,18	29,7	0,52
		всего	190	230	3,25	3,68	2	2,78	38,3	44,86	198,4	256,89				0,3	0,05
		% от суточной потребности(10-15)									13,64831	13,81857					
ужин	№14	плов из риса с изюмом	180	200	3,8	5,4	4,6	6,8	28	36	189	245	0,07	0,07	0,8	46,95	1,4
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	360	420	7,07	9,17	5	7,3	57,7	71,54	303,6	392,2	0,12	0,1	6,79	67,62	2,51
		% от суточной потребности(20-25)									20,88521	21,09714					
		итого за день	1450	1800	45,03	55,73	39,54	50,45	228,84	287,89	1453,66	1859,02	0,78	0,56	33,13	797	13,7
					42	54	47	60	203	261							

День №5	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						ценность ккал 1,5-3	ценность ккал 3-7	Витамины (мг)					мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5-3	Б -7	Ж 1,5-3	Ж 3-7	У 1,5-3	У 3-7			В ₁	В ₂	С	Са	Fe		
Завтрак 1	№45	каша молочная кукурузная	150	200	5	6,74	7	10,4	18	25,8	189	224,38	0,11	0,2	0,89	185,4	0,72		
	№248	какао с молоком	180	200	3,42	3,8	3,6	4	22,32	24,8	135	150	0,1		0,8	169	0,8		
	№56	Хлеб с маслом	40	50	4,1	4,5	7,6	8,5	9,2	11,71	132	158,53	0,05	0,08		11,3	0,58		
		всего	370	450	12,52	15,04	18,2	22,9	49,52	62,31	456	532,91	0,26	0,28	1,69	365,7	2,1		
		% от суточной потребности(20-25)									31,66095	29,85457							
обед	№31	салат из свеклы с маслом	40	60	0,8	1,01	3,5	4,05	4,7	5,3	42	61,88	0,02	0,03	4,6	24,4	0,42		
	№26	щи из квашеной капусты	150	200	1,13	1,8	3,69	4,7	3,8	4,8	52,56	82	0,06	0,07	26,9	33,7	1,72		
	№43	пудинг из вермишели с мясом отварным	150	180	12	15	13	16	24	31	274	325	0,13	0,14	6,9	25,3	3,06		
	243	напиток из шиповника	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	0	0	0	7,4	0		
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56		
		всего			17,83	23,23	20,59	25,25	71,9	88,24	521,66	662,28	0,26	0,27	38,4	99,9	5,76		
		% от суточной потребности(30-35)									36,21985	37,10211							
полдник	№157	сок	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	9	14	64	83	0,07		2,69	226	1,8		
	№60	печенье	30	40	4,8	5,28	1,9	2,65	28,5	36,47	164	208,78							
		всего	180	220	5,2	5,78	2	2,75	35,1	38,4	228	291,78		0	2,69	226	1,8		
		% от суточной потребности(10-15)									15,83048	16,34604							
ужин	№44	суп рыбный из сайры	200	250	7,1	10,18	1,8	2,6	11,2	16,65	120	150,85	0,1	0,1	8,02	107,9	1,3		
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55		
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56		
		всего	380	470	10,37	13,95	2,2	3,1	40,9	52,19	234,6	298,05	0,15	0,13	16,7	354,6	4,21		
		% от суточной потребности(20-25)									16,28873	16,69729							
		итого за день	1450	1800	45,92	58	42,99	54	197,42	241,14	1440,26	1785,02	0,67	0,68	59,48	1046	13,87		
					42	54	47	60	203	261									

День №6	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						ценность ккал 1,5-3	ценность ккал 3-7	Витамины (мг)			мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5-3	Б 3-7	Ж 1,5-3	Ж 3-7	У 1,5-3	У 3-7			В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1	№41	Каша молочная гречневая	150	200	4,3	6,97	7,5	10,4	18,7	24,94	185	221,83	0,11	0,21	0,89	184	1,5
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55
	№56	Хлеб с маслом	40	50	4,1	4,5	7,6	8,5	9,2	11,71	132	158,53	0,05	0,08		11,3	0,58
		всего	340	430	8,55	11,65	15,1	18,9	38,4	49,25	359	430,76	0,16	0,29	6,88	206,9	2,63
		% от суточной потребности(20-25)									22,6146	21,69311					
обед	№50	закуска из огурца консервирован	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,67	0,89	5,11	7,2	0,01	0,01	1,96	9,04	0,24
	№51	суп - харчо	150	200	10,2	13,72	4	5,56	14,6	17,03	112	149,3	0,06	0,078	6,9	14,1	1,2
	№29	каша перловая	100	150	3,6	4,8	3,9	5,1	18,7	24,4	167	206	0,1	0	0,5	134,8	0,9
	№7	гуляш	60	70	9,95	10,2	9,39	10,6	2,52	4	134,36	154,7	0,03	0,07	0,29	22,87	1,34
	247	компот из консерв фруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	21	28	103	132	0,01	0,03	30	5,64	0,23
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего			17,39	22,79	8,34	11,22	74,17	93,26	594,07	746	0,26	0,218	39,65	195,6	4,47
		% от суточной потребности(25-30)									37,42244	37,56862					
полдник	261	чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,2	1,4	12,3	14,8	64,5	77,4	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	№77	плюшка	40	60	4	5	3	4	36	42,3	178	224	0,1	0	0	11,2	0,4
		всего	190	240	5,1	6,3	4,2	5,4	48,3	57,1	242,5	301,4	0,07	0,05	0,18	139,3	1,04
		% от суточной потребности(10-15)									15,27588	15,17853					
ужин	№10	рагу из овощей с мясом	180	200	13,2	15,23	14,3	16,42	5	20,77	220,3	292,74	0,06	0,42	0,18		
	234	кисель из повидла	150	180	0,15	0,18	0	0	18,4	22,1	99	118				20	0,5
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	360	420	16,47	19	14,7	16,92	42,6	65,81	391,9	507,54	0,11	0,45	0,18	29,1	1,06
		% от суточной потребности(20-25)									24,68708	25,55975					
		итого за день	1420	1810	47,51	59,74	42,34	52,44	203,47	265,42	1587,47	1985,7	0,6	1,008	46,89	570,8	5,37
					42	54	47	60	203	261							

День №7	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						ценность ккал 1,5-3	ценность ккал 3-7	Витамины (мг)			мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5-3	Б -7	Ж 1,5-3	Ж 3-7	У 1,5-3	У 3-7			В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1	№11	Каша молочная манная	150	200	3,93	4,6	6,27	7	19,31	24,1	150,04	185,7	0,03	0,11	0,45	95,99	0,25
	260	чай с лимоном	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	43,2	51			4,06	15,12	0,59
	№2	хлеб с маслом и сыром	40	50	5,1	5,82	9,8	12,37	10,2	13,38	160	190,59	0,12	0,09	0,26	204,7	0,88
		всего	340	430	9,18	10,6	16,07	19,37	40,01	50,08	353,24	427,29	0,15	0,2	1,8	315,8	1,72
		% от суточной потребности(20-25)								23,03879	22,80266						
обед	№58	икра из кабачков	40	60	0,8	1,13	4,6	5,3	3,5	4,58	40,3	70,81	0,01	0,03	4,16	24,4	0,42
	№13	Суп с клецками на м\б	150	200	4	5	4	5	14,5	17,4	112	145	0,1	0,05	9,6	34,8	1,7
	№36	плов с мясом	180	200	20	22	15	16	16,9	18,5	301	328	0,6	0,3	0,04	0,1	0,16
	241	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	0	0	0	7,4	0
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	550	680	28,7	33,55	24	26,8	74,3	87,62	606,4	737,21	0,75	0,38	13,8	75,8	2,84
		% от суточной потребности(30-35)								39,55023	39,34179						
полдник	№248	какао с молоком	180	200	3,42	3,8	3,6	4	22,32	24,8	135	150	0,1		0,8	169	0,8
	№72	яблоко свежее	100	150	0,4	0,6	0	0	9	14,2	40	70	0,02	0,04	10	16	2,2
	№59	вафли	30	40	0,8	1,03	1	1,31	26	30,6	120	140,68					
		всего	310	390	4,22	4,83	4,6	5,31	48,32	55,4	295	360,68	0,02	0,04	26	32	44
		% от суточной потребности(10-15)								19,2403	19,24797						
ужин	№82	омлет натуральный	120	150	9	11,65	10	13,45	3,2	4,77	156	185,52	0,06	0,45	0,27	149,7	1,96
	№122	зеленый горошек	20	40	0,6	1,24	0,04	0,08	1,5	2,59	8	15,96	0,04	0,01	3,99	7,98	0,28
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	320	410	12,27	15,42	10,4	13,95	32,9	4,77	278,6	348,68	0,15	0,49	20,9	178,4	3,35
		% от суточной потребности(20-25)								2,59	18,17067	18,60758					
		итого за день	1520	1910	54,37	64,4	55,07	65,43	195,53	197,87	1533,24	1873,86	1,07	1,11	62,5	490,9	51,91
					42	54	47	60	203	261							

День №8	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						ценность ккал 1,5-3	ценность ккал 3-7	Витамины (мг)			мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5-3	Б 3-7	Ж 1,5-3	Ж 3-7	У 1,5-3	У 3-7			В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак 1	№30	Каша молочная пшеничная	150	200	5,05	7	7,08	8,8	19,35	22,6	168,29	210	0,08	0,15	0,67	139,1	0,54
	№248	какао с молоком	180	200	3,42	3,8	3,6	4	22,32	24,8	135	150	0,1		0,8	169	0,8
	№56	Хлеб с маслом	40	50	4,1	4,5	7,6	8,5	9,2	11,71	132	158,53	0,05	0,08		11,3	0,58
		всего	370	450	12,57	15,3	18,28	21,3	50,87	59,11	435,29	518,53	0,23	0,23	1,47	319,4	1,92
		% от суточной потребности(20-25)								28,75498	27,52019						
обед	№12	томаты в с/с	40	60	0,16	0,22	0	0	0,52	0,74	9	12				21	0,79
	№37	суп с макаронными изделиями на м/б	150	200	6	8,14	5	7,55	12,7	16,66	112,3	179,55	0,25	0,16	4,97	37,07	6,1
	№70	гороховое пюре	120	150	8,2	12,3	0,8	1	25	38	241	285	0,18	0,02	30,2	24,4	1,38
	№52	биточек мясной	60	70	6,8	7,91	2,9	3,22	7,6	9,8	80	100,1	0,06	0,1	0,4	16,5	0,16
	238	напиток из варенья	150	180	0,15	0,18	0	0	18,4	22,1	99	118				20	0,5
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	550	700	24,43	32,34	9,1	12,27	83,42	110,24	613,9	791,45	0,54	0,31	35,57	128,1	9,49
		% от суточной потребности(30-35)								40,55384	42,00501						
полдник	№157	сок	150	180	0,3	0,4	0	0	7	9	65	83	0,07		2,69	226	1,8
	№53	бисквит	40	50	2,3	3,5	2,8	3,9	21	28	96	134	0,05	0,07		96,2	0,26
		всего	190	230	2,6	3,9	2,8	3,9	28	37	161	217	0,12	0,07	2,69	322,2	2,06
		% от суточной потребности(10-15)								10,63556	11,51695						
ужин	92	Ленивые голубцы	180	200	12,36	13	12,9	14	21	23	189	210	0,1	0,17	57,62	100,2	3,04
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	360	420	15,63	16,77	13,3	14,5	50,7	58,54	303,6	357,2	0,15	0,2	20,9	120,9	4,15
		% от суточной потребности(20-25)								20,05562	18,95785						
		итого за день	1470	1800	55,23	68,31	43,48	51,97	212,99	264,89	1513,79	1884,18	1,04	0,81	60,63	582,4	17,62
					42	54	47	60	203	261							

День №9	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						ценность ккал 1,5-3	ценность ккал 3-7	Витамины (мг)			мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5 -3	Б 3 -7	Ж 1,5 -3	Ж 3 -7	У 1,5 -3	У 3 -7			В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1	166	каша молочная "Дружба"	150	200	3,5	4,7	5,4	7,2	39,73	52,9	221,8	295,7	0,05	0,23	1,8	227	0,22
	№248	какао с молоком	180	200	3,42	3,8	3,6	4	22,32	24,8	135	150	0,1		0,8	169	0,8
	№56	Хлеб с маслом	40	50	4,1	4,5	7,6	8,5	9,2	11,71	132	158,53	0,05	0,08		11,3	0,58
		всего	370	450	11,02	13	16,6	19,7	71,25	89,41	488,8	604,23	0,2	0,31	2,6	407,3	1,6
		% от суточной потребности(20-25)								32,63213	31,7261						
обед	№58	икра из кабачков	40	60	0,8	1,13	4,6	5,3	3,8	4,58	45,6	70,81	0,01	0,03	4,16	24,4	0,42
	№42	рассольник	150	200	0,21	0,26	0,8	1	6,2	8,38	75,81	95,2	0,07	0,08	6,9	17,4	1,72
	№76	манная запеканка с мясом	200	250	8	13,2	14	17	25	39,7	281	315,4	0,04	0,06	0,54	44,64	0,81
	243	напиток из шиповника	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	0	0	0	7,4	0
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	570	730	12,91	20,01	19,8	23,8	74,4	99,8	555,51	674,81	0,16	0,17	11,6	102,9	3,51
		% от суточной потребности(30-35)								37,08567	35,43202						
полдник	№157	сок	150	180	0,3	0,4	0	0	7	9	65	83	0,07		2,69	226	1,8
	№59	вафли	30	40	0,8	1,03	1	1,31	24	30,6	93	140,68					
		всего	180	220	1,1	1,43	1	1,31	31	39,6	158	223,68	0,07	0	2,69	226	1,8
		% от суточной потребности(10-15)								10,54803	11,74469						
ужин	№62	макароны отварные с сыром	105	135	3,6	4,4	5,2	6,4	19	23,5	141	174,6	0,18	0,02	30,2	24,4	1,38
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55
	№38	яйцо отварное	0,5	1	3	7	2,5	5	1	1	40	80					
	всего	285,5	356	9,72	14,99	8,1	11,9	39,2	47,44	295,6	401,8	0,23	0,05	20,9	45,07	2,49	
		% от суточной потребности(20-25)								19,73416	21,09718						
		итого за день	1405,5	1756	34,75	49,43	45,5	56,71	215,85	276,25	1497,91	1904,52	0,66	0,53	37,79	385,3	9,4
					42	54	47	60	203	261							

День №10	тех карта №	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						ценность ккал 1,5-3	ценность ккал 3-7	Витамины (мг)			мин. в-ва	
			1,5-3 лет	3-7 лет	Б 1,5-3	Б 3-7	Ж 1,5-3	Ж 3-7	У 1,5-3	У 3-7			В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1	93	каша молочная геркулесовая	150	200	4,1	5,2	7,2	8,7	22,4	30,6	180	217	0,1	0,25	0,6	126,9	1,2
	260	чай с лимоном	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	43,2	51			4,06	15,12	0,59
	№56	Хлеб с маслом	40	50	4,1	4,5	7,6	8,5	9,2	11,71	132	158,53	0,05	0,08		11,3	0,58
		всего	340	430	8,35	9,88	14,8	17,2	42,1	54,91	355,2	426,53	0,15	0,33	4,66	153,3	2,37
		% от суточной потребности(20-25)								22,63098	22,34557						
обед	№129	икра свекольная	40	60	0,8	1,01	3,5	4,05	4,7	5,3	42	61,88	0,02	0,03	4,6	24,4	0,42
	№32	Суп гороховый	150	180	6,12	8,3	5,68	6,4	12,53	15,6	135,63	158	0,19	0,12	3,74	27,87	127,75
	11	тефтели мясные с подливой	180	200	19	22	26	30	28	32	276	310	0,14	0,22	8,7	71,87	2,88
	241	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	0	0	0	7,4	0
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	550	660	29,82	36,73	35,58	40,95	84,63	85,6	606,73	723,28	0,38	0,37	17,04	140,6	131,61
		% от суточной потребности(30-35)									38,6568	37,89207					
полдник	№71	сок	150	180	0,3	0,4	0	0	7	9	65	83	0,07		2,69	226	1,8
	№60	печенье	30	40	4,8	5,28	1,9	2,65	28,5	36,47	164	208,78					
		всего	180	220	5,1	5,68	1,9	2,65	35,5	45,47	229	291,78	0,07	0	2,69	226	1,8
		% от суточной потребности(10-15)									14,59036	15,28612					
ужин	№47	азу по- татарски	200	250	12	15	11	14	21,3	26,5	264	320	0,18	0,07	30,9	12,3	2,61
	263	чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4			5,99	11,57	0,55
	№55	Хлеб пшеничный	30	40	3,12	3,59	0,4	0,5	19,2	22,94	72,6	96,8	0,05	0,03		9,1	0,56
		всего	380	470	15,27	18,77	11,4	14,5	51	62,04	378,6	467,2	0,23	0,1	20,9	32,97	3,72
		% от суточной потребности(20-25)									24,12187	24,47624					
		итого за день	1450	1780	58,54	71,06	63,68	75,3	213,23	248,02	1569,53	1908,79	0,83	0,8	45,29	410,9	139,5
					42	54	47	60	203	261							

итого за 10 дней 14445,5 18026 481 589,13 496,45 585,39 2140,68 2675,8 15299,16 18998,2 7,54 18,39 411 6047 294,77
среднее за 10 дней 1444,55 1802,6 48,1 58,913 49,645 58,539 214,068 267,58 1529,916 1899,82 0,754 1,839 41,1 604,7 29,477

|

|

--	--