



Утверждаю

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Кашпир

Хохрина О.А.

**Примерное циклическое десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет  
СП детский сад ГБОУ СОШ с. Кашпир  
2021-2022 учебный год**

1 день														
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			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>														
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0	0,04	0,05	2,4	0	1	0,02
190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,3	15,5	106,8	0,2	1,44	0	0	137,6	30,1	134,9	0,5
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>13,83</b>	<b>15,85</b>	<b>67,45</b>	<b>467,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,45</b>	<b>308,9</b>	<b>75,7</b>	<b>321,6</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
б/н	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,105	0	0,315	1,715	0	1,225	0	0,1	2,8			0,105
66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	220	1,496	4,246	5,874	67,76	0	17,622	0,2	0,2	44,198	20,3	56,5	0,572
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,76	0,825	31,14	155,1	0,09	0	17,7	1,2	7,485			1,215
97	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРЫ	60	8,2	9,4	4,4	135	0,03	0,162	0	0	20,97	0	0	0,702
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	24,6	100	0	0,6	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>29,12</b>	<b>28,05</b>	<b>128,25</b>	<b>806,57</b>	<b>0,49</b>	<b>30,18</b>	<b>17,91</b>	<b>3,94</b>	<b>153,6</b>	<b>62,7</b>	<b>170,8</b>	<b>5,91</b>
<b>Полдник</b>														
к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ»	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
136	ЧАЙ С САХАРОМ	200	12	3,06	13	49,28	6	0	0	0	11,6	2	3,7	0,54
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>5,7</b>	<b>5,1</b>	<b>45,6</b>	<b>250,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>41,5</b>	<b>10</b>	<b>39,7</b>	<b>112,8</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>37,74</b>	<b>40,93</b>	<b>192,43</b>	<b>1283,32</b>	<b>0,6</b>	<b>31,07</b>	<b>0,61</b>	<b>3,89</b>	<b>506,69</b>	<b>133,8</b>	<b>553,2</b>	<b>120,84</b>

2 день														
№ нологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			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														
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
го за прием пищи			18,75	15,65	79,6	536,2	0,41	1,2	0,05	2,2	408,9	82,5	379,9	2,55
Обед														
б/н	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,7	0,03	0,3	2,16	0	2,25			1,26			0,09
83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	13,52	0	0	0,988
315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,096	1,072	0	0	1,638	0	0	0,63
110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,8	11,37	0	185,96	0,07	4,32	0	0	38,58	0	0	0,74
122	КИСЕЛЬ	200	0	0	9,8	40	0,3	15	0	0	4,5	0	0	0
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
го за прием пищи			32,504	22,764	94,828	729,3	0,676	45,348	0,1	1,2	78,138	27,6	57,5	2,07
Полдник														
140	ВАТРУШКА С ТВОРГОМ	80	10,48	10,9	33,11	287,3	0,1	0,05	0	1,4	67,8	15,3	93,7	0,91
138	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
ого за прием пищи			13,08	13,1	52,11	393,7	0,1	0,55	0	1,4	165,4	28,1	162,2	1,41
го за день:			64,334	51,514	226,528	1659,2	1,186	47,098	0,15	4,8	652,438	138,2	599,6	6,030

**3 день**

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			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
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0	0,04	0,05	2,4	0	1	0,02
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
134	СОК ОВОЩНОЙ	200	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>14,03</b>	<b>20,58</b>	<b>37,15</b>	<b>456,83</b>	<b>0,161</b>	<b>2</b>	<b>0,22</b>	<b>4,33</b>	<b>97,34</b>	<b>29,24</b>	<b>207,620</b>	<b>4,24</b>
<b>Обед</b>														
б/н	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,105	0	0,315	1,715	0	1,225	0	0,1	2,8			0,105
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	220	6,8	5,2	29,4	191,9	0,2	4,6	0,2	1,9	38,1	33,6	87,2	2,1
277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	0	0	31,82			1,24
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>36,098</b>	<b>28,348</b>	<b>119,276</b>	<b>876,14</b>	<b>0,404</b>	<b>11,704</b>	<b>0,2</b>	<b>3</b>	<b>109,638</b>	<b>60,1</b>	<b>171,2</b>	<b>5,974</b>
<b>Полдник</b>														
206	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	120	5,6	5,6	39,6	230	0,04	0,54	18,4	0,915	44,64	12,84	63,35	0,81
137	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>5,7</b>	<b>5,6</b>	<b>51,3</b>	<b>278,1</b>	<b>0,04</b>	<b>1,34</b>	<b>18,4</b>	<b>0,915</b>	<b>55,34</b>	<b>16,74</b>	<b>68,05</b>	<b>1,31</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>55,798</b>	<b>54,428</b>	<b>207,646</b>	<b>1504,72</b>	<b>0,604</b>	<b>15,044</b>	<b>18,82</b>	<b>8,245</b>	<b>252,42</b>	<b>106,080</b>	<b>447,870</b>	<b>11,504</b>



## 4 день

№ технологической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Вг мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак														
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи			17,55	15,95	74,2	512,5	0,21	1,3	0,05	1,3	424,7	77,7	366,7	2,350
Обед														
б/н	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,7	0,03	0,3	2,16	0	2,25			1,26			0,09
45	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,375	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66,0	1,3
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	14,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи			23,4	15,6	72,3	563,2	0,3	28	0,3	3,7	80,6	85,2	282,0	5,8
Полдник														
к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	6,4	5,6	43,7	249,9	0,1	0,2	0	1	44,3	11,5	72,4	0,6
136	ЧАЙ С САХАРОМ	200	12	3,06	13	49,28	6	0	0	0	11,6	2	3,7	0,54
Итого за прием пищи			18,4	8,66	56,7	299,18	6,1	0,2	0	1	55,9	13,5	76,1	1,14
Всего за день:			59,35	40,21	203,2	1374,88	6,610	29,5	0,35	6	561,2	176,4	724,8	9,29

**5 день**

№ технологической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			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>														
168	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	8,27	7,33	43,07	271,33	0,06	0,13	0	0	110,23	0	0	0,62
136	ЧАЙ С САХАРОМ	200	12	3,06	13	49,28	6	0	0	0	11,6	2	3,7	0,54
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>8,39</b>	<b>10,39</b>	<b>56,07</b>	<b>320,61</b>	<b>0,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>121,83</b>	<b>2</b>	<b>3,7</b>	<b>1,16</b>
<b>Обед</b>														
95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,2	7,3	11,1	129,5	0,1	8,6	0,2	0,4	42,4	24	70,4	1,3
161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100	20,5	2	49,5	298	0,81	0	0	0	115	0	0	6,8
275	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	70	6,8	17,1	0,7	185,6	0	0	17,7	0,1	0,5	0	0,8	0
122	КИСЕЛЬ	200	0	0	9,8	40	0,3	15	0	0	4,5	0	0	0
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>35,74</b>	<b>26,7</b>	<b>113,66</b>	<b>844,5</b>	<b>1,01</b>	<b>13,6</b>	<b>17,9</b>	<b>1,5</b>	<b>201,22</b>	<b>440,5</b>	<b>113,2</b>	<b>10,34</b>
<b>Полдник</b>														
152	ВАФЛЯ	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>3,42</b>	<b>3,63</b>	<b>100,6</b>	<b>447,67</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>21,6</b>	<b>14</b>	<b>19,7</b>	<b>2,4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>47,55</b>	<b>30,33</b>	<b>270,33</b>	<b>1614,45</b>	<b>1,67</b>	<b>14,13</b>	<b>17,9</b>	<b>1,9</b>	<b>344,65</b>	<b>456,5</b>	<b>136,6</b>	<b>13,9</b>

6 день														
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			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
Завтрак														
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0	0,04	0,05	2,4	0	1	0,02
189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи			13,95	15,75	74,25	494,7	0,2	1,2	0,04	0,95	272,2	42,4	238,2	1,1
Обед														
б/н	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,105	0	0,315	1,715	0	1,225	0	0,1	2,8			0,105
83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298
304	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	38,7	41,2	33,9	661,8	0,1	2,7	3,47	0,9	41,9	59,9	370	3,6
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	0	0	31,82			1,24
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи			48,87	46,07	100,49	907,115	0,31	14,181	3,47	2	116,34	76,4	412	7,243
Полдник														
184	ПЛЮШКА НОВОМОСОВСКАЯ	90	6,6	4,7	41,9	198,8	0,063	0,09	0	0,8	19,026	10,2	63,4	0,6
136	ЧАЙ С САХАРОМ	200	12	3,06	13	49,28	6	0	0	0	11,6	2	3,7	0,54
Итого за прием пищи			18,6	7,76	54,9	248,08	6,1	0,2	0	0,8	50,5	12,2	67,1	1,14
Всего за день:			81,42	69,58	230,50	1649,895	6,61	15,381	3,510	3,750	439,04	131	717,3	9,483



## 7 день

технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			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														
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,3	15,5	106,8	0,2	1,44	0	0	137,6	30,1	134,9	0,5
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
того за прием пищи			17,53	16,350	67,6	534,7	0,31	1,4	0,05	2,6	437,4	89,9	408,7	2,65
Обед														
66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	220	1,5	4,2	5,9	67,76	0,02	17,62	0,2	0,2	44,2	20,3	56,5	0,572
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,08	3,62	13,6	94,47	0,1	3,35	0	0,2	31,42	24,4	72,2	0,74
90	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	0	0	38,58	0	0	0,74
122	КИСЕЛЬ	200	0	0	9,8	40	0,3	15	0	0	4,5	0	0	0
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
того за прием пищи			16,85	13,09	58,810	421,03	0,59	40,29	0,2	1,4	130,2	61,2	170,7	3,052
Полдник														
466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	1,5	0,9	10,46	56,4	0,028	0	4,4	1,0	11,2	0	0	0,276
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,9	9,09	102,006	0,072	2,466	0	0	227,52	20,2	129,6	0,2
того за прием пищи			6,99	5,8	19,55	158,406	0,1	2,466	4,4	1	238,72	20,2	129,6	0,476
того за день:			41,37	35,24	145,91	1114,136	1	44,15	4,65	5	806,32	171,3	709	6,178



## 8 день

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	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак														
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0	0,04	0,05	2,4	0	1	0,02
184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9
136	ЧАЙ С САХАРОМ	200	12	3,06	13	49,28	6	0	0	0	11,6	2	3,7	0,54
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
того за прием пищи:			22,78	17,51	71,63	457,28	6,2	0,5	0,04	0,15	160,3	49,2	247,9	2,64
Обед														
б/н	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,7	0,03	0,3	2,16	0	2,25			1,26			0,09
772	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,74	1,95	5,86	63,36	0,047	3,58	0	0	12,87	0	0	0,94
110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,8	11,368	0	185,976	0,1	1,072	0	0	13,52	0	0	1,0
131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72	26,1	51,3	1,6
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,2	2,5
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
того за прием пищи:			30,14	17,59	63,57	556,6	0,267	38,72	0,1	2,98	123,65	49,75	105,5	7,13
Полдник														
830	ГРЕНКИ	150	11,7	17,4	18,2	357,7	0,2	1,3	0	0,7	143,2			3,085
138	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
того за прием пищи:			14,3	19,6	37,2	464,1	0,2	1,8	0	0,7	240,8	12,8	68,5	3,585
того за день:			67,48	54,69	172,4	1477,98	6,46	41,02	0,14	3,83	524,75	129,2	421,9	13,35

9 день														
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			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>														
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
130	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>16,35</b>	<b>14,45</b>	<b>74,4</b>	<b>509,5</b>	<b>0,21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>401,1</b>	<b>56,3</b>	<b>329,2</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>														
б/н	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,7	0,03	0,3	2,16	0	2,25			1,26			0,09
4	СУП ИЗ РЫБНОЙ КОНСЕРВЫ	200	7,02	3,35	14,58	125,32	0,04	3,64	0	0	18,12	0	0	0,51
67	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0	0	0	9,49	0	0	3,03
717	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	45	4,91	3,37	4,05	77,66	0,073	6,24	0	0	15,423	0	0	1,389
275	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	70	6,8	17,1	0,7	185,6	0	0	17,7	0,1	0	0	0,8	0
122	КИСЕЛЬ	200	0	0	9,8	40	0,3	15	0	0	4,5	0	0	0
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>27,43</b>	<b>29,04</b>	<b>73,68</b>	<b>694,82</b>	<b>0,653</b>	<b>39,98</b>	<b>17,8</b>	<b>1,1</b>	<b>62,233</b>	<b>18,8</b>	<b>47</b>	<b>6,929</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
65	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	150	5,86	6,285	38,31	238,395	0,045	5,175	0,1	0,9	107,025	22,6	188,8	0,915
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,3	15,5	106,8	0,2	1,44	0	0	137,6	30,1	134,9	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>9,64</b>	<b>9,585</b>	<b>53,81</b>	<b>345,195</b>	<b>0,245</b>	<b>6,615</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>297,9</b>	<b>52,7</b>	<b>323,7</b>	<b>1,415</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>53,44</b>	<b>53,075</b>	<b>201,89</b>	<b>1549,515</b>	<b>1,183</b>	<b>42,14</b>	<b>17,95</b>	<b>2,3</b>	<b>71,233</b>	<b>127,8</b>	<b>699,9</b>	<b>10,579</b>



10 день														
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B <sub>1</sub> мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак														
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
137	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:			10,65	14,05	61,35	414,5	0,3	1,6	0,04	1,45	180,5	73,5	207,5	3
Обед														
50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14
90	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250	1,7	4,82	6,68	77	0,003	20,04	0,2	0,3	50,02	29,5	82,2	0,66
277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	0	0	31,82			1,24
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:			36,998	3,008	99,196	879,64	0,304	10,104	0,22	3,180	91,318	48,4	139	6,254
Полдник														
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,47	4,75	9,06	101,32	0,07	2,69	0,02	0	225,97	26	169,47	1,8
к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи			8,17	18,45	85,86	268,12	10,07	2,69	0,62	0	253,57	42	216,47	4,8
Всего за день:			55,818	35,5	246,4	1562,02	10,67	14,39	0,88	4,630	530,018	163,9	562,47	14

### 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.