Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад имени 1 Мая"
Н.Г.Палицына

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей с аллергией в МКДОУ "Детский сад имени 1 Мая"
в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием
дошкольные образовательные учреждения
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад имени 1 Мая"
Н.Г.Палицына

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в МКДОУ "Детский сад имени1 Мая"
в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием
дошкольные образовательные учреждения
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день

Завтрак												
Технологическая и	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	21\2	Суп молочный с лапшой	200	3.4	3.7	12	95	88.55	0.26	0.04	0.1	0.42
т\к	14\10	какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	100.58	0.99	0.03	0.12	0.47
т\к	86	печенье	10	0.8	1.83	6.62	46.2	0	0	0	0	0
т\к	1\13	хлеб крестьянский 1сорт с маслом	30\10	2.31	0.29	14.47	108.6	1.44	0.01	0	0.01	0
		итого за прием		**9.19**	**7.12**	**47.08**	**371.3**	**190.57**	**1.26**	**0.07**	**0.23**	**0.89**
Завтрак 2												
т\к	88	сок в ассортименте	140			15.9	89.6					
		итого за прием		**0.00**	**0.00**	**15.90**	**89.60**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.0**
Обед												
т\к	1\6	яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.5	11	0.5	0.1	0.09	0
т\к	6\2	щи из свежей капусты	200	1.58	2.56	6.57	56	34.8	0.58	0.04	0.04	11.15
т\к	14\8	биточки из мяса говядины	80	11.38	11.1	5.15	166	8.19	1.44	0.03	0.08	0
т\к	3\11	соус молочный	20	0.76	1.86	2.13	28.36	22.38	0.05	0.01	0.03	0.1
т\к	44\3	каша гречневая с овощами	100	5.74	4.55	25.21	166.6	15.88	2.83	0.15	0.09	0.6
т\к	6\10	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
т.к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.58	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**26.5**	**23.032**	**80.79**	**638.51**	**105.28**	**5.69**	**0.34**	**0.34**	**56.99**
Полдник												
т\к	9\5	запеканка из творога	120	20.28	11.52	15.85	251	168.8	0.6	0.05	0.28	0.28
т\к	10\10	чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0.24	0.02	0	0	0
		итого за прием		**20.31**	**11.53**	**24.03**	**282.5**	**169.04**	**0.62**	**0.05**	**0.28**	**0.28**
		Итого за день		**56.00**	**41.68**	**167.80**	**1381.91**	**464.89**	**7.57**	**0.46**	**0.85**	**58.16**
2 день												

Завтрак												
Технологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	9\4	каша рисовая с маслом сливочным	200	2.9	3.8	34.4	185	7.82	0.43	0.03	0.02	0
т\к	13\10	кофейный напиток	180	2.71	2.59	12.02	80.1	95.25	0.1	0.03	0.11	0.47
т\к	1\13	хлеб с маслом	30\10	2.31	0.29	14.47	108.6	1.44	0.01	0	0.01	0
		итого за прием		**7.92**	**6.68**	**60.89**	**373.7**	**104.51**	**0.54**	**0.06**	**0.14**	**0.47**
Завтрак 2												
т\к	5	напиток с витаминами Витошка	200	0	0	20.6	80	0	0	0.33	0	22
		итого за прием	**200**	**0**	**0**	**20.6**	**80**	**0**	**0**	**0.33**	**0**	**22**
Обед												
т\к	20\1	салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.69	4.13	3.4	53.3	16.05	0.61	0.01	0.02	0.96
т\к	15\2	суп овощной с мясными фрикадельками	200	5.11	12.32	13.74	188	22.72	1.26	0.09	0.09	7.1
т\к	9\7	биточки рыбные	80	10.97	1.6	6.39	84	47.31	0.62	0.07	0.11	0.51
т\к	3\3	пюре картофельное	150	3.08	4.22	20.64	135	37.12	1.09	0.12	0.1	10.74
т\к	6\10	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.9	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием	**715**	**24.35**	**22.932**	**85.68**	**650.45**	**136.23**	**3.87**	**0.3**	**0.33**	**64.45**
Полдник												
т\к	2\6	омлет запеченный паровой	140	13.67	18.41	2.44	229.3	96.53	2.36	0.7	0.42	0.2
т\к	10\10	чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0.24	0.02	0	0	0
		итого за прием		**13.7**	**18.42**	**10.62**	**260.8**	**96.77**	**2.38**	**0.7**	**0.42**	**0.2**
		Итого за день		**45.97**	**48.032**	**177.79**	**1364.95**	**337.51**	**6.79**	**1.39**	**0.89**	**87.12**

Технологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
3 день												
Завтрак												
т\к	16\4	каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	180	4.49	5.29	23.07	172	103.45	0.47	0.06	0.12	0.48
т\к	13\10	кофейный напиток	180	2.71	2.59	12.02	80.1	95.28	0.1	0.03	0.11	0.47
т\к	80	хлеб с маслом	30\10	2.31	0.29	14.47	108.6	1.44	0.01	0	0.01	0
		итого за прием		**9.51**	**8.17**	**49.56**	**360.7**	**200.17**	**0.58**	**0.09**	**0.24**	**0.95**
Завтрак 2												
т\к	89	бананы	90	1.4	0.5	18.9	86.4	0	0	0	0	0
		итого за прием		**1.4**	**0.5**	**18.9**	**86.4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Обед												
т\к	2\1	горошек зеленый с яйцом	30\10	2.19	2.27	2	37.35	11.73	0.46	0.035	0.065	2.94
т\к	18\2	суп картофельный с макаронами	200	1.74	1.1	11.35	138.06	8.49	0.42	0.04	0.02	2.36
т\к	14\8	биточки из мяса говядины	80	11.38	11.1	5.15	166	8.19	1.44	0.03	0.08	0
т\к	8\3	капуста тушеная	150	3.5	2.85	13.56	94	81.89	1.11	0.05	0.07	31.3
т\к	4\10	компот из кураги и изюма	180	0.28	0.01	16.51	63.9	6.69	0.16	0	0.01	45.7
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	40	2.88	0.52	17.8	89.2	0	0	0	0	0
		итого за прием		**23.51**	**18.042**	**75.87**	**635.71**	**116.99**	**3.59**	**0.155**	**0.245**	**82.3**
Полдник												
т\к	6\12	ватрушка со сметаной	65	5.6	8.4	30.7	223	40.07	0.6	0.07	0.07	0.1
т\к	12\10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
		итого за прием		**6.86**	**9.66**	**40.78**	**270.75**	**40.133**	**0.609**	**0.124**	**0.3**	**55**
		Итого за день		**41.28**	**36.372**	**185.11**	**1353.56**	**357.293**	**4.779**	**0.369**	**0.785**	**138.25**
4 день												
Завтрак												

нологическая норма	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	15\4	каша пшеничная с маслом сливочным	200	6.54	5.97	31.23	206	97.53	1.05	0.14	0.11	0.42
т\к	12\10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
т\к	3\13	хлеб с сыром	30\10	5	6.6	14.1	104	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**12.8**	**13.83**	**55.41**	**357.75**	**99.993**	**1.079**	**0.194**	**0.35**	**55.32**
Завтрак 2												
т\к		напиток кисломолочный йогуртный "сне	120	3.6	2.5	13.2	93.6	0	0	0	0	0
		итого за прием		**3.60**	**2.50**	**13.20**	**93.60**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**
Обед												
т\к	25\1	салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0.8	4.9	12.2	94	16.76	0.68	0.01	0.02	0.88
т\к	9\2	рассольник со сметаной	200	1.43	2.62	9.35	68	16.76	0.54	0.05	0.04	3.69
т\к	6\8	рагу из отварного мяса говядины	200	14.8	16.51	34.55	252	21.31	2.18	0.07	0.11	0.96
т\к	6\10	компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	14.48	0.32	0.01	0.02	50.16
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	30	2.31	0.288	14.37	70.8	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**22.36**	**24.768**	**104.34**	**634.85**	**69.31**	**3.72**	**0.14**	**0.19**	**55.69**
Полдник												
т\к	14\5	запеканка из творога с рисом	100	11	8.06	13.72	224	91.74	0.58	0.03	0.14	0.51
т\к	4\10	компот кураги и изюма	150	0.23	0.01	13.76	53.2	5.58	0.13	0	0.01	37.56
		итого за прием		**11.23**	**8.07**	**27.48**	**277.2**	**97.32**	**0.71**	**0.03**	**0.15**	**38.07**
		Итого за день		**49.99**	**49.17**	**200.43**	**1363.40**	**266.62**	**5.51**	**0.36**	**0.69**	**149.08**
5 день												
Завтрак												

нологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	8\4	каша геркулесовая с маслом сливочным	200	6.38	7.41	27.2	202	104.71	1.24	0.14	0.13	0.42
т\к	12/10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
т\к	3\13	хлеб с сыром	30\10	5	6.6	14.1	104	2.4	0.02	0	0.01	0
т\к		**итого за прием**		**12.64**	**15.27**	**51.38**	**353.75**	**107.173**	**1.269**	**0.194**	**0.37**	**55.32**
Завтрак 2												
т\к	89	бананы	90	1.4	0.5	18.9	86.4	0	0	0	0	0
		итого за прием		**1.4**	**0.5**	**18.9**	**86.4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Обед												
т\к	27\1	салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растительным маслом	60	1.1	4.1	7.3	72	10.38	0.47	0.03	0.02	6.96
т\к	2\2	борщ со сметаной	200	1.8	4.3	8.6	81	89.92	1.48	0.07	0.08	19.4
т\к	10\8	печень в молочном соусе	80\40	10.73	5.93	3.85	112	43.31	3.4	0.13	1.01	7.39
т\к	43\3	макаронные изделия отварные	130	4.6	3.27	28.09	163.1	11.11	0.64	0.05	0.02	0
т\к	13\10	кофейный напиток	180	2.71	2.59	12.02	80.1	95.28	0.1	0.03	0.11	0.47
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**25**	**20.832**	**84.93**	**633.45**	**250**	**6.09**	**0.31**	**1.24**	**34.22**
Полдник												
т\к	8\12	сдоба обыкновенная	60	5.3	3.9	29.92	188	24.93	0.56	0.06	0.05	0.1
т\к	4\10	компот из кураги и изюма	180	0.28	0.01	16.51	64.9	6.69	0.16	0	0.01	45.7
т\к	1\6	яйцо вареное	10	1.27	1.15	0.07	15.78	5.5	0.025	0.05	0.045	0
		итого за прием		**6.85**	**5.1**	**46.5**	**268.68**	**37.12**	**0.75**	**0.11**	**0.105**	**45.8**
		Итого за день		**45.89**	**41.662**	**201.71**	**1342.28**	**394.293**	**8.104**	**0.614**	**1.715**	**135.34**
		Итого за 5 дней		**239.1**	**216.9**	**932.8**	**6806.1**	**1820.6**	**32.8**	**3.2**	**4.9**	**568.0**
		В среднем за 1 день		**47.8**	**43.4**	**186.6**	**1361.2**	**364.1**	**6.6**	**0.6**	**1.0**	**113.6**
6 день												

Завтрак												
Технологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	1\4	каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.2	6.6	29.3	206	104.78	2.72	0.17	0.18	0.42
т\к	12/10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
т\к	1\13	хлеб с маслом	30\10	3.9	7.7	23.5	108.6	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**12.36**	**15.56**	**62.88**	**362.35**	**107.243**	**2.749**	**0.224**	**0.42**	**55.32**
Завтрак 2												
т\к	88	сок в ассортименте	70	0.7	2.22	5.77	44.8	4.15	0.15	0.007	0.007	1.4
т\к	89	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	16	2.2	0.03	0	10
		итого за прием		**1.1**	**2.62**	**15.57**	**91.8**	**20.15**	**2.35**	**0.037**	**0.007**	**11.4**
Обед												
т\к	1\1	горошек зеленый	30	0.92	1.12	1.93	21.6	6.32	0.21	0.02	0.03	2.94
т\к	19\2	суп рыбный	200	7.2	4.1	13	119	72.97	1.62	0.14	0.12	15.35
т\к	29\8	рулет из говядины с яйцом	120	16.98	20.12	5.54	288.4	23.94	2.34	0.04	0.018	0
т\к	13\10	кофейный напиток	180	2.71	2.59	12.02	80.1	95.28	0.1	0.03	0.11	0.47
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**31.87**	**28.572**	**57.56**	**634.35**	**198.51**	**4.27**	**0.23**	**0.278**	**18.76**
Полдник												
т\к	25\2	суп пюре из картофеля	150	1.84	1.97	8.85	61.5	39.78	0.42	0.052	0.06	3.6
т\к	34\2	гренки (сухарики)	10	0.86	0.08	5.37	26.3	2.11	0.11	0.01	0	0
т\к	86	печенье	25	2	4.5	16.5	115.5	0	0	0	0	0
т\к	10	кисель	200	0.2	0	18.8	75.4	0	0	0	0	0
		итого за прием		**4.90**	**6.55**	**49.52**	**278.70**	**41.89**	**0.53**	**0.06**	**0.06**	**3.60**
		Итого за день		**50.23**	**53.302**	**185.53**	**1367.20**	**367.793**	**9.899**	**0.553**	**0.765**	**89.08**
7 день												
Завтрак												

нологическая и	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	11\4	каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6.53	5.97	31.23	206	97.53	1.05	0.14	0.11	0.42
т\к	12/10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
т\к	80	хлеб с маслом	30\10	2.31	0.29	14.47	108.6	1.44	0.01	0	0.01	0
		итого за прием		**10.1**	**7.52**	**55.78**	**362.35**	**99.033**	**1.069**	**0.194**	**0.35**	**55.32**
Завтрак 2												
т\к	5	напиток с витаминами Витошка	200	0	0	20.6	80	0	0	0.33	0	22
		итого за прием	**200**	**0**	**0**	**20.6**	**80**	**0**	**0**	**0.33**	**0**	**22**
Обед												
т\к	28\1	салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0.9	4.1	6.4	67	10.79	0.44	0.04	0.03	2.13
т\к	1\2	куринный бульон с гренками	200	2.72	1.47	13	83.4	9.6	1.17	0.06	0.01	0.19
т\к	34\2	гренки (сухарики)	10	0.86	0.08	5.37	26.3	2.11	0.11	0.01	0	0
т\к	1\6	яйцо вареное	10	1.27	1.15	0.07	15.75	5.5	0.25	0.01	0.04	0
т\к	8\9	суфле из мяса кур паровое	80	15.8	18.2	3.6	241	58.92	1.36	0.04	0.16	0.36
т\к	6\11	соус сметанный	20	0.24	1.46	0.83	17.57	5.15	0.03	0	0.01	0.01
т\к	4\10	компот из кураги и изюма	180	0.28	0.01	16.51	63.9	6.69	0.16	0	0.01	45.7
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**26.13**	**27.112**	**70.85**	**640.17**	**98.76**	**3.52**	**0.16**	**0.26**	**48.39**
Полдник												
т\к	18\5	пудинг из творога с морковью	120	14.45	11.1	18.76	233.9	120.54	0.78	0.05	0.21	0.74
т\к	10\10	чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0.24	0.02	0	0	0
		итого за прием		**14.48**	**11.11**	**26.94**	**265.4**	**120.78**	**0.8**	**0.05**	**0.21**	**0.74**
		Итого за день		**50.71**	**45.74**	**174.17**	**1347.92**	**318.57**	**5.39**	**0.73**	**0.82**	**126.45**

нологическая и	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
8 день												
Завтрак												
т\к	18\4	каша ассорти рис и греча	200	5.1	5.88	24.68	172	114.27	0.9	0.07	0.15	0.4
т\к	13\10	кофейный напиток	180	2.71	2.59	12.02	80.1	95.28	0.1	0.03	0.1	0.47
т\к	1\13	хлеб с маслом	30\10	2.31	0.29	14.47	108.6	1.44	0.01	0	0.01	0
		итого за прием		**10.12**	**8.76**	**51.17**	**360.7**	**210.99**	**1.01**	**0.1**	**0.26**	**0.87**
Завтрак 2												
т\к	89	бананы	90	1.4	0.5	18.9	86.4	0	0	0	0	0
		итого за прием		**1.4**	**0.5**	**18.9**	**86.4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Обед												
т\к	1\6	яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.5	11	0.5	0.1	0.09	0
т\к	16\2	суп картофельный с крупой	200	2.7	4.4	16.3	117	18.81	1.6	0.13	0.08	13.6
т\к	11\8	гуляш из мяса говядины	70	10.42	10.99	3.32	154	11.72	1.58	0.03	0.07	0.32
т\к	8\3	капуста тушеная	150	3.5	2.85	13.56	94	81.89	1.11	0.05	0.07	31.3
т\к	14\10	какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	100.58	0.99	0.03	0.12	0.47
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**26.7**	**24.312**	**79**	**643.25**	**224**	**5.78**	**0.34**	**0.43**	**45.69**
Полдник												
т\к	5\12	ватрушка с творогом	65	8.54	8.08	26.19	212	60.44	0.67	0.06	0.12	0.12
т\к		молоко кипяченое	180	5.4	5.4	8.46	63	6.69	0.16	0	0.01	45.7
		итого за прием		**13.94**	**13.5**	**34.7**	**275**	**67.13**	**0.83**	**0.06**	**0.13**	**45.82**
		Итого за день		**52.16**	**47.052**	**183.72**	**1365.35**	**502.12**	**7.62**	**0.5**	**0.82**	**92.38**
9 день												

Завтрак												
Технологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	5\4	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.1	27.5	178	9.65	0.39	0.06	0.11	0.42
т\к	7	кофейный напиток	180	2.71	2.59	12.02	80.3	95.28	0.1	0.03	0.11	0.47
т\к	83	хлеб с сыром	30\10	5	6.6	14.1	104	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**13.01**	**14.29**	**53.62**	**362.3**	**107.33**	**0.51**	**0.09**	**0.23**	**0.89**
Завтрак 2												
т\к		напиток кисломолочный йогуртный "сне	120	3.6	2.5	13.2	93.6	0	0	0	0	0
		итого за прием		**3.6**	**2.5**	**13.2**	**93.6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Обед												
т\к	23\1	салат из отварной свеклы с растительным маслом и соленым огурцом	60	0.7	4.9	3.5	61	17.92	0.65	0.01	0.02	1.43
т\к	14\2	суп овощной с зеленным горошком	200	1.55	5.24	8.29	87	22.62	0.58	0.05	0.04	6.85
т\к	9\7	биточки рыбные	80	11	1.6	6.4	84	47.31	0.62	0.07	0.11	0.51
т\к	3\3	пюре картофельное	150	3.08	4.22	20.64	135	37.12	1.09	0.1	0.12	10.74
т\к	14\10	какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	111.76	1.1	0.03	0.13	0.52
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**23.59**	**15.202**	**83.3**	**627.25**	**218.81**	**3.39**	**0.25**	**0.4**	**18.62**
Полдник												
т\к	21\2	Суп молочный с лапшой	200	3.43	3.66	11.84	95	88	0.26	0.01	0.07	0.27
т\к	10\10	чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0.24	0.02	0	0	0
т\к	80\4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	10	0.77	0.096	4.79	23.6	0	0	0	0	0
т\к	86	печенье	28	2.24	5.12	18.53	129.36	0	0	0	0	0
		итого за прием		**6.47**	**8.886**	**43.34**	**279.46**	**88.24**	**0.28**	**0.01**	**0.07**	**0.27**
		Итого за день		**46.67**	**40.878**	**193.46**	**1362.61**	**414.38**	**4.18**	**0.35**	**0.7**	**19.78**
10 день												

Технологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
Завтрак												
т\к	14\4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5.3	30.7	195	116.18	0.73	0.1	0.13	0.42
т\к	12\10	чай с молоком	180	1.26	1.28	10.1	47.75	47.76	0.06	0.01	0.05	0.23
т\к	3\13	хлеб с сыром	30\10	5	6.6	14.1	104	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**12.26**	**13.18**	**54.9**	**346.75**	**166.34**	**0.81**	**0.11**	**0.19**	**0.65**
Завтрак 2												
т\к	88	сок в ассортименте	70	0.7	2.22	5.77	44.8	4.15	0.15	0.007	0.007	1.4
т\к	89	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	16	2.2	0.03	0	10
		итого за прием		**1.10**	**2.62**	**15.57**	**91.80**	**20.15**	**2.35**	**0.04**	**0.01**	**11.40**
Обед												
т\к	1\1	горошек зеленый	50	1.54	1.87	3.22	36	10.39	0.35	0.05	0.03	4.9
т\к	32	суп рыбный	200	6.88	6.72	11.46	133.8	0	0	0	0	7.28
т/к	45/3	Каша рисовая расссыпчатая	150	3.7	3.4	37.1	197	8.61	0.55	0.04	0.02	0
т\к	10\8	печень в молочном соусе	80/40	10.73	5.93	3.85	112	43.31	3.4	0.13	1.01	7.39
т\к		чай	180				31.5					
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**26.91**	**18.562**	**80.7**	**635.55**	**62.31**	**4.3**	**0.22**	**1.06**	**19.57**
Полдник												
т\к	17\12	пирожки печеные из дрожжегого теста с повидлом	70	4.12	3.49	42.38	214	21.85	0.88	0.05	0.04	0.11
т\к	5	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.9	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
		итого за прием		**4.56**	**3.51**	**58.82**	**278.9**	**34.88**	**1.17**	**0.06**	**0.05**	**45.25**
		Итого за день		**44.83**	**37.87**	**209.99**	**1353.00**	**283.68**	**8.63**	**0.43**	**1.31**	**76.87**
		Итого за 5 дней		**244.6**	**224.8**	**946.9**	**6796.1**	**1886.5**	**35.7**	**2.6**	**4.4**	**404.6**

		Итого за 10 деней		**483.7**	**441.8**	**1879.7**	**13602.2**	**3707.2**	**68.5**	**5.8**	**9.3**	**972.5**
		В среднем за 1 день		**48.4**	**44.2**	**188.0**	**1360.2**	**370.7**	**6.8**	**0.6**	**0.9**	**97.3**

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад имени 1 Мая"
Н.Г.Палицына

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей с аллергией в МКДОУ "Детский сад имени 1 Мая"
в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием
дошкольные образовательные учреждения
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день									
Завтрак									
Тех	№	Прием пищи,	наименование	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергети	Минеральные	Витамины	мг

нологическая и	рецептуры	блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	вещества, мг				
								Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к		макарнные изделия с маслом растительным		4.6	3.27	28.09		11.11	0.64	0.05	0.02	0
т\к	10\10	чай	180				31.5					
т\к	86	печенье	10	0.8	1.83	6.62	46.2	0	0	0	0	0
т\к		хлеб крестьянский 1сорт с джемом	30\20	2.31	2.88	14.3	119	0	0	0	0	0
		итого за прием		**6.91**	**6.15**	**42.39**	**196.7**	**11.11**	**0.64**	**0.05**	**0.02**	**0**
Завтрак 2												
т\к	88	сок в ассортименте	140	1.4	4.45	11.54	89.6	8.3	0.3	0.014	0.014	2.8
		итого за прием		**1.40**	**4.45**	**11.54**	**89.60**	**8.30**	**0.30**	**0.01**	**0.01**	**2.8**
Обед												
т\к	1\1	зеленый горошек	50				36					
т\к	6\2	щи из свежей капусты	200	1.58	2.56	6.57	48	34.8	0.58	0.04	0.04	11.15
т\к	14\8	биточки из мяса говядины	80	11.38	11.1	5.15	175.3	8.19	1.44	0.03	0.08	0
т\к	44\3	каша гречневая с овощами	100	5.74	4.55	25.21	178.7	15.88	2.83	0.15	0.09	0.6
т\к	6\10	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
т.к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.58	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**23.2**	**18.872**	**78.52**	**628.05**	**71.9**	**5.14**	**0.23**	**0.22**	**56.89**
Полдник												
т\к		рагу овощное	180				116.4					
т\к		компот из сухофруктов	180				64.8					
		итого за прием		**0**	**0**	**0**	**181.2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
		Итого за день		**31.51**	**29.47**	**132.45**	**1095.55**	**91.31**	**6.08**	**0.29**	**0.25**	**59.69**
2 день												
Завтрак												
Тех	№	Прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергети	Минеральные		Витамины		мг

нологическая	рецептуры	блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	вещества, мг				
								Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к		каша рисовая жидкая на воде с растительным маслом	200				143					
т\к		кофейный напиток на специализированном молоке	180				77					
т\к		хлеб крестьянский с джемом	30\20				119					
		итого за прием		**0**	**0**	**0**	**339**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Завтрак 2												
т\к	5	напиток с витаминами Витошка	200	0	0	20.6	80	0	0	0.33	0	22
		итого за прием	**200**	**0**	**0**	**20.6**	**80**	**0**	**0**	**0.33**	**0**	**22**
Обед												
т\к	20\1	салат из отварной свеклы с растительным маслом	60				64					
т\к	15\2	суп овощной с мясными фрикадельками	200				176.8					
т\к	9\7	биточки рыбные	80				70.6					
т\к		пюре картофельное	150				172					
т\к	6\10	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	15	1.08	0.19	6.67	33.4	0	0	0	0	0
		итого за прием	**705**	**3.06**	**0.402**	**32.61**	**628.8**	**13.03**	**0.29**	**0.01**	**0.01**	**45.14**
Полдник												
т\к		голубцы из мяса говядины с рисом	80	13.67	18.41	2.44	99	96.53	2.36	0.7	0.42	0.2
т\к	10\10	чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0.24	0.02	0	0	0
т\к	80\2	хлеб чусовской новый	20	1.44	0.26	8.9	44.6					
		итого за прием		**15.14**	**18.68**	**19.52**	**175.1**	**96.77**	**2.38**	**0.7**	**0.42**	**0.2**
		Итого за день		**18.2**	**19.082**	**72.73**	**1222.9**	**109.8**	**2.67**	**1.04**	**0.43**	**67.34**

Технологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
3 день												
Завтрак												
т\к		каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным	200				142					
т\к		кофейный напиток на специализированном молоке	180				77					
т\к		хлеб с джемом	30\20				119					
		итого за прием		**0**	**0**	**0**	**338**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Завтрак 2												
т\к	89	бананы	90	1.4	0.5	18.9	86.4	0	0	0	0	0
		итого за прием		**1.4**	**0.5**	**18.9**	**86.4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Обед												
т\к	1\1	горошек зеленый	19-Feb				36					
т\к		суп картофельный с макаронами	200	1.74	1.1	11.35	138.06	8.49	0.42	0.04	0.02	2.36
т\к	14\8	биточки из мяса говядины	80	11.38	11.1	5.15	166	8.19	1.44	0.03	0.08	0
т\к	8\3	капуста тушеная	150	3.5	2.85	13.56	94	81.89	1.11	0.05	0.07	31.3
т\к	4\10	компот из кураги и изюма	180	0.28	0.01	16.51	63.9	6.69	0.16	0	0.01	45.7
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	40	2.88	0.52	17.8	89.2	0	0	0	0	0
		итого за прием		**21.32**	**15.772**	**73.87**	**634.36**	**105.26**	**3.13**	**0.12**	**0.18**	**79.36**
Полдник												
т\к	6\12	ватрушка со сметаной	65	5.6	8.4	30.7	223	40.07	0.6	0.07	0.07	0.1
т\к	12\10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
		итого за прием		**6.86**	**9.66**	**40.78**	**270.75**	**40.133**	**0.609**	**0.124**	**0.3**	**55**
		Итого за день		**29.58**	**25.932**	**133.55**	**1329.51**	**145.393**	**3.739**	**0.244**	**0.48**	**134.36**
4 день												
Завтрак												

нологическая норма	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	15\4	каша пшеничная с маслом сливочным	200	6.54	5.97	31.23	206	97.53	1.05	0.14	0.11	0.42
т\к	12\10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
т\к	3\13	хлеб с сыром	30\10	5	6.6	14.1	104	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**12.8**	**13.83**	**55.41**	**357.75**	**99.993**	**1.079**	**0.194**	**0.35**	**55.32**
Завтрак 2												
т\к		напиток кисломолочный йогуртный "сне	120	3.6	2.5	13.2	93.6	0	0	0	0	0
		итого за прием		**3.60**	**2.50**	**13.20**	**93.60**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**
Обед												
т\к	25\1	салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0.8	4.9	12.2	94	16.76	0.68	0.01	0.02	0.88
т\к	9\2	рассольник со сметаной	200	1.43	2.62	9.35	68	16.76	0.54	0.05	0.04	3.69
т\к	6\8	рагу из отварного мяса говядины	200	14.8	16.51	34.55	252	21.31	2.18	0.07	0.11	0.96
т\к	6\10	компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	14.48	0.32	0.01	0.02	50.16
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	30	2.31	0.288	14.37	70.8	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**22.36**	**24.768**	**104.34**	**634.85**	**69.31**	**3.72**	**0.14**	**0.19**	**55.69**
Полдник												
т\к	14\5	запеканка из творога с рисом	100	11	8.06	13.72	224	91.74	0.58	0.03	0.14	0.51
т\к	10\10	чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0.24	0.02	0	0	0
		Итого за день		**11.03**	**8.07**	**21.9**	**255.5**	**91.98**	**0.6**	**0.03**	**0.14**	**0.51**
		Итого за день		**49.79**	**49.17**	**194.85**	**1341.70**	**261.28**	**5.40**	**0.36**	**0.68**	**111.52**
5 день												
Завтрак												

нологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	8\4	каша геркулесовая с маслом сливочным	200	6.38	7.41	27.2	202	104.71	1.24	0.14	0.13	0.42
т\к	12/10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
т\к	3\13	хлеб с сыром	30\10	5	6.6	14.1	104	2.4	0.02	0	0.01	0
т\к		**итого за прием**		**12.64**	**15.27**	**51.38**	**353.75**	**107.173**	**1.269**	**0.194**	**0.37**	**55.32**
Завтрак 2												
т\к	89	бананы	90	1.4	0.5	18.9	86.4	0	0	0	0	0
		итого за прием		**1.4**	**0.5**	**18.9**	**86.4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Обед												
т\к	27\1	салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растительным маслом	60	1.1	4.1	7.3	72	10.38	0.47	0.03	0.02	6.96
т\к	2\2	борщ со сметаной	200	1.8	4.3	8.6	81	89.92	1.48	0.07	0.08	19.4
т\к	10\8	печень в молочном соусе	80\40	10.73	5.93	3.85	112	43.31	3.4	0.13	1.01	7.39
т\к	43\3	макаронные изделия отварные	130	4.6	3.27	28.09	163.1	11.11	0.64	0.05	0.02	0
т\к	13\10	кофейный напиток	180	2.71	2.59	12.02	80.1	95.28	0.1	0.03	0.11	0.47
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**25**	**20.832**	**84.93**	**633.45**	**250**	**6.09**	**0.31**	**1.24**	**34.22**
Полдник												
т\к	8\12	сдоба обыкновенная	60	5.3	3.9	29.92	188	24.93	0.56	0.06	0.05	0.1
т\к	4\10	компот из кураги и изюма	180	0.28	0.01	16.51	64.9	6.69	0.16	0	0.01	45.7
т\к	1\6	яйцо вареное	10	1.27	1.15	0.07	15.78	5.5	0.025	0.05	0.045	0
		итого за прием		**6.85**	**5.1**	**46.5**	**268.68**	**37.12**	**0.75**	**0.11**	**0.105**	**45.8**
		Итого за день		**45.89**	**41.662**	**201.71**	**1342.28**	**394.293**	**8.104**	**0.614**	**1.715**	**135.34**
		Итого за 5 дней		**175.0**	**165.3**	**735.3**	**6331.9**	**1002.1**	**26.0**	**2.6**	**3.6**	**508.3**
		В среднем за 1 день		**35.0**	**33.1**	**147.1**	**1266.4**	**200.4**	**5.2**	**0.5**	**0.7**	**101.7**
6 день												

Завтрак												
Технологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	1\4	каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.2	6.6	29.3	206	104.78	2.72	0.17	0.18	0.42
т\к	12/10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
т\к	1\13	хлеб с маслом	30\10	3.9	7.7	23.5	108.6	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**12.36**	**15.56**	**62.88**	**362.35**	**107.243**	**2.749**	**0.224**	**0.42**	**55.32**
Завтрак 2												
т\к	88	сок в ассортименте	70	0.7	2.22	5.77	44.8	4.15	0.15	0.007	0.007	1.4
т\к	89	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	16	2.2	0.03	0	10
		итого за прием		**1.1**	**2.62**	**15.57**	**91.8**	**20.15**	**2.35**	**0.037**	**0.007**	**11.4**
Обед												
т\к	1\1	горошек зеленый	30	0.92	1.12	1.93	21.6	6.32	0.21	0.02	0.03	2.94
т\к	19\2	суп рыбный	200	7.2	4.1	13	119	72.97	1.62	0.14	0.12	15.35
т\к	29\8	рулет из говядины с яйцом	120	16.98	20.12	5.54	288.4	23.94	2.34	0.04	0.018	0
т\к	13\10	кофейный напиток	180	5.4	5.4	9	80.1	0	0	0	0	0
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**34.56**	**31.382**	**54.54**	**634.35**	**103.23**	**4.17**	**0.2**	**0.168**	**18.29**
Полдник												
т\к	25\2	суп пюре из картофеля	150	1.84	1.97	8.85	61.5	39.78	0.42	0.052	0.06	3.6
т\к	34\2	гренки (сухарики)	10	0.86	0.08	5.37	26.3	2.11	0.11	0.01	0	0
т\к	86	печенье	25	2	4.5	16.5	115.5	0	0	0	0	0
т\к	10	кисель	200	0.2	0	18.8	75.4	0	0	0	0	0
		итого за прием		**4.90**	**6.55**	**49.52**	**278.70**	**41.89**	**0.53**	**0.06**	**0.06**	**3.60**
		Итого за день		**52.92**	**56.112**	**182.51**	**1367.20**	**272.513**	**9.799**	**0.523**	**0.655**	**88.61**
7 день												
Завтрак												

нологическая и	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	11\4	каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6.53	5.97	31.23	206	97.53	1.05	0.14	0.11	0.42
т\к	12/10	чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	47.75	0.063	0.009	0.054	0.23	54.9
т\к	80	хлеб с маслом	30\10	3.9	7.7	23.5	108.6	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**11.69**	**14.93**	**64.81**	**362.35**	**99.993**	**1.079**	**0.194**	**0.35**	**55.32**
Завтрак 2												
т\к	5	напиток с витаминами Витошка	200	0	0	20.6	80	0	0	0.33	0	22
т\к	80\4	хлеб крестьянский 1 сорт	10	2.31	0.285	14.37	12.71	0	0	0	0	0
		итого за прием	**210**	**2.31**	**0.285**	**34.97**	**92.71**	**0**	**0**	**0.33**	**0**	**22**
Обед												
т\к	28\1	салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0.9	4.1	6.4	67	10.79	0.44	0.04	0.03	2.13
т\к	1\2	куринный бульон с гренками	200	2.72	1.47	13	83.4	9.6	1.17	0.06	0.01	0.19
т\к	34\2	гренки (сухарики)	10	0.86	0.08	5.37	26.3	2.11	0.11	0.01	0	0
т\к	1\6	яйцо вареное	10	1.27	1.15	0.07	15.75	5.5	0.25	0.01	0.04	0
т\к	8\9	суфле из мяса кур паровое	80	15.8	18.2	3.6	241	58.92	1.36	0.04	0.16	0.36
т\к	6\11	соус сметанный	20	0.24	1.46	0.83	17.57	5.15	0.03	0	0.01	0.01
т\к	4\10	компот из кураги и изюма	180	0.28	0.01	16.51	63.9	6.69	0.16	0	0.01	45.7
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**26.13**	**27.112**	**70.85**	**640.17**	**98.76**	**3.52**	**0.16**	**0.26**	**48.39**
Полдник												
т\к	18\5	пудинг из творога с морковью	120	14.45	11.1	18.76	233.9	120.54	0.78	0.05	0.21	0.74
т\к	10\10	чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0.24	0.02	0	0	0
		Итого за день		**14.48**	**11.11**	**26.94**	**265.4**	**120.78**	**0.8**	**0.05**	**0.21**	**0.74**
		Итого за день		**54.61**	**53.44**	**197.57**	**1360.63**	**319.53**	**5.40**	**0.73**	**0.82**	**126.45**

нологическая и	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
8 день												
Завтрак												
т\к	18\4	каша ассорти рис и греча	200	5.1	5.88	24.68	172	114.27	0.9	0.07	0.15	0.4
т\к	13\10	кофейный напиток	180	5.4	5.4	9	80.1	0	0	0	0	0
т\к	1\13	хлеб с маслом	30\10	3.9	7.7	23.5	108.6	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**14.4**	**18.98**	**57.18**	**360.7**	**116.67**	**0.92**	**0.07**	**0.16**	**0.4**
Завтрак 2												
т\к	89	бананы	90	1.4	0.5	18.9	86.4	0	0	0	0	0
		итого за прием		**1.4**	**0.5**	**18.9**	**86.4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Обед												
т\к	1\6	яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.5	11	0.5	0.1	0.09	0
т\к	16\2	суп картофельный с крупой	200	2.7	4.4	16.3	117	18.81	1.6	0.13	0.08	13.6
т\к	11\8	гуляш из мяса говядины	70	10.42	10.99	3.32	154	11.72	1.58	0.03	0.07	0.32
т\к	8\3	капуста тушеная	150	3.5	2.85	13.56	94	81.89	1.11	0.05	0.07	31.3
т\к	14\10	какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	100.58	0.99	0.03	0.12	0.47
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**26.7**	**24.312**	**79**	**643.25**	**224**	**5.78**	**0.34**	**0.43**	**45.69**
Полдник												
т\к	5\12	ватрушка с творогом	65	8.54	8.08	26.19	212	60.44	0.67	0.06	0.12	0.12
т\к	4\10	компот из кураги и изюма	180	0.28	0.01	16.51	63.9	6.69	0.16	0	0.01	45.7
		итого за прием		**8.82**	**8.1**	**42.7**	**275.9**	**67.13**	**0.83**	**0.06**	**0.13**	**45.82**
		Итого за день		**51.32**	**51.882**	**197.78**	**1366.25**	**407.8**	**7.53**	**0.47**	**0.72**	**91.91**
9 день												

Завтрак												
Технологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	5\4	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.1	27.5	178	9.65	0.39	0.06	0.11	0.42
т\к	7	кофейный напиток	180	2.71	2.59	12.02	80.3	95.28	0.1	0.03	0.11	0.47
т\к	83	хлеб с сыром	30\10	5	6.6	14.1	104	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**13.01**	**14.29**	**53.62**	**362.3**	**107.33**	**0.51**	**0.09**	**0.23**	**0.89**
Завтрак 2												
т\к		напиток кисломолочный йогуртный "сне	120	3.6	2.5	13.2	93.6	0	0	0	0	0
		итого за прием		**3.6**	**2.5**	**13.2**	**93.6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Обед												
т\к	23\1	салат из отварной свеклы с растительным маслом и соленым огурцом	60	0.7	4.9	3.5	61	17.92	0.65	0.01	0.02	1.43
т\к	14\2	суп овощной с зеленным горошком	200	1.55	5.24	8.29	87	22.62	0.58	0.05	0.04	6.85
т\к	9\7	биточки рыбные	80	11	1.6	6.4	84	47.31	0.62	0.07	0.11	0.51
т\к	3\3	пюре картофельное	150	3.08	4.22	20.64	135	37.12	1.09	0.1	0.12	10.74
т\к	14\10	какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	111.76	1.1	0.03	0.13	0.52
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**23.59**	**15.202**	**83.3**	**627.25**	**218.81**	**3.39**	**0.25**	**0.4**	**18.62**
Полдник												
т\к	21\2	Суп молочный с лапшой	200	3.43	3.66	11.84	95	88	0.26	0.01	0.07	0.27
т\к	10\10	чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0.24	0.02	0	0	0
т\к	80\4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	10	0.77	0.096	4.79	23.6	0	0	0	0	0
т\к	86	печенье	28	2.24	5.12	18.53	129.36	0	0	0	0	0
		итого за прием		**6.47**	**8.886**	**43.34**	**279.46**	**88.24**	**0.28**	**0.01**	**0.07**	**0.27**
		Итого за день		**46.67**	**40.878**	**193.46**	**1362.61**	**414.38**	**4.18**	**0.35**	**0.7**	**19.78**
10 день												

Завтрак												
Технологическая	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
т\к	14\4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5.3	30.7	195	116.18	0.73	0.1	0.13	0.42
т\к	12\10	чай с молоком	180				47.75					
т\к	3\13	хлеб с сыром	30\10	5	6.6	14.1	104	2.4	0.02	0	0.01	0
		итого за прием		**11**	**11.9**	**44.8**	**346.75**	**118.58**	**0.75**	**0.1**	**0.14**	**0.42**
Завтрак 2												
т\к	88	сок в ассортименте	70	0.7	2.22	5.77	44.8	4.15	0.15	0.007	0.007	1.4
т\к	89	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	16	2.2	0.03	0	10
		итого за прием		**1.10**	**2.62**	**15.57**	**91.80**	**20.15**	**2.35**	**0.04**	**0.01**	**11.40**
Обед												
т\к	1\1	горошек зеленый	50	1.54	1.87	3.22	36	10.39	0.35	0.05	0.03	4.9
т\к	32	суп рыбный	200	6.88	6.72	11.46	133.8	0	0	0	0	7.28
т/к	45/3	Каша рисовая расссыпчатая	150	3.7	3.4	37.1	197	8.61	0.55	0.04	0.02	0
т\к	10\8	печень в молочном соусе	80/40	10.73	5.93	3.85	112	43.31	3.4	0.13	1.01	7.39
т\к		чай	180				31.5					
т\к	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1.54	0.192	9.5	47.2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2.52	0.45	15.57	78.05	0	0	0	0	0
		итого за прием		**26.91**	**18.562**	**80.7**	**635.55**	**62.31**	**4.3**	**0.22**	**1.06**	**19.57**
Полдник												
т\к	17\12	пирожки печеные из дрожжегого теста с повидлом	70	4.12	3.49	42.38	214	21.85	0.88	0.05	0.04	0.11
т\к	5	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.9	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
		итого за прием		**4.56**	**3.51**	**58.82**	**278.9**	**34.88**	**1.17**	**0.06**	**0.05**	**45.25**
		Итого за день		**43.57**	**36.59**	**199.89**	**1353.00**	**235.92**	**8.57**	**0.42**	**1.26**	**76.64**
		Итого за 5 дней		**249.1**	**238.9**	**971.2**	**6809.7**	**1650.1**	**35.5**	**2.5**	**4.2**	**403.4**

		Итого за 10 деней		**424.1**	**404.2**	**1706.5**	**13141.6**	**2652.2**	**61.5**	**5.1**	**7.7**	**911.6**
		В среднем за 1 день		**42.4**	**40.4**	**170.7**	**1314.2**	**265.2**	**6.1**	**0.5**	**0.8**	**91.2**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075083

Владелец Палицына Наталья Геннадьевна

Действителен С 02.04.2025 по 02.04.2026