

Согласовано:

Председатель Родительского комитета
СП ГБОУ ООШ с. Романовка

Еськова Еськова О. Ю.

Протокол № 2 от 01.06.2025 г.

Утверждаю:

и. о. директора
ГБОУ ООШ с. Романовка

Хасанова Косова Л. И.



Примерное циклическое десятидневное меню СП ГБОУ ООШ с. Романовка

разновозрастная группа

Весна-Лето

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Суп молочный с макаронный с маслом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное (порция)	1. Каша гречневая рассыпчатая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное (порция)	1. Каша молочная пшенная 2. Хлеб пшеничный 3. Масло сливочное (порция) 4. Чай с сахаром	1. Каша молочная рисовая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное (порция)	1. Суп молочный с крупой «Геркулес» 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное (порция)	1. Каша вязкая (ячневая) 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное (порция)	1. Каша молочная рисовая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное (порция)	1. Каша молочная пшенная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное (порция)	1. Каша молочная манная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное (порция)	1. Каша молочная «Дружба» 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное (порция)
II Завтрак									
Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт
Обед									
1. Огулец свежий 2. Свекольник из свеклы на км/б 3. Рис отварной 4. Рыба тушеная с овощами 5. Кисель 6. Хлеб ржаной	1. Борщ со свежей капустой на км/б 2. Макароны с маслом 3. Гуляш из отварного мяса 4. Сок яблочный 5. Хлеб пшеничный	1. Салат из свеклы 2. Рассольник Ленинградский 3. Плов из птицы 4. Компот из св/ф 5. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с крупой (вермишелью) 2. Каша рассыпчатая перловая 3. Котлеты рубленые из птицы 4. Компот из св/ф 5. Хлеб пшеничный	1. Огулец свежий 2. Щи из свежей капусты с мясом кур 3. Каша гречневая 4. Компот из св/ф 5. Сосиски отварные 6. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с бобовыми 2. Рис отварной 3. Фрикадельки рыбные 4. Компот из св/ф 5. Хлеб пшеничный	1. Огулец свежий 2. Свекольник на км/б 3. Каша рассыпчатая перловая 4. Гуляш из отварного мяса 5. Хлеб пшеничный 6. Компот из св/ф	1. Салат из белокочанной капусты 2. Щи из свежей капусты 3. Плов из птицы 4. Компот из св/ф 5. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с крупой (рис) с мясом кур 2. Пюре гороховое с маслом 3. Сосиска отварная 4. Компот из св/ф 5. Хлеб пшеничный	3. Рассольник Ленинградский 4. Капуста тушеная 5. Биточки рубленые из птицы 6. Компот из св/ф 6. Хлеб ржаной
Полдник									
1. Запеканка из творога 2. Компот из св/ф	1. Печенье 2. Чай с молоком	1. Блинчики со стущенным молоком 2. Чай с сахаром	1. Печенье 2. Чай с сахаром	3. Омлет 4. Хлеб пшеничный 5. Чай с молоком	1. Лапшевник из творога 2. Чай с сахаром	1. Печенье 2. Чай с молоком	1. Гренки 2. Чай с сахаром	1. Омлет 2. Чай с сахаром	1. Печенье 2. Чай с сахаром
Калорийность всего за день (ккал):									
1406.22	2013.19	1796.74	1399.6	1577.53	1252.7	1404.62	1768.74	1474.21	1728.6

I 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															
93	Суп молочный макаронный с		250	7.18	6.51	23.54	182.0	0.10	1.13	0.25	-	202.02	-	-	0.63
392	чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	0.27
ПР 6	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-
	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	-	0.6	-	-	0.01
Итого за прием пищи:				886	10.85	42.7	304.05	0.12	1.16	0.25	0.26	216.69	17.40	6.60	0.91
II Завтрак															
399	Сок яблочный	150	180	0.90	0.00	18.18	76.0	0.02	3.60	0.02	-	12.6	-	-	2.52
Итого за прием пищи:				0.90	0.00	18.18	76.0	0.02	3.60	0.02	-	12.6	-	-	2.52
Обед															
71	Огурец свежий		60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.00	2.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
59	Свекольник на км/б		250	2.04	5.00	14.10	109.75	0.07	8.78	0.05	-	3.66	-	-	1.33
304	Рис отварной		150	3.63	5.37	36.68	209.7	0.00	0.00	0.00	0.00	2.4	0.00	0.00	0.53
261	Рыба тушеная с овощами		80	7.93	4.55	2.20	81	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
376	Кисель		180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36	0.03	-	28.92	-	-	1.13
1	Хлеб ржаной	30	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.00	0.03	-	169.07	-	-	15.6
Итого за прием пищи:				16.89	22.548	93.98	646.37	0.13	13.88	0.11	0.0	204.05	0	0	18.63
Полдник															
237	Залежанка из творога	65	160	17.54	12.05	17.15	247.0	0.05	0.24	0.26	-	147.30	-	-	0.69
349	Компот из с/ф		200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.73	0.00	0.00	32.48	0.00	0.00	0.7
Итого за прием пищи:				18.2	12.14	49.16	379.8	0.05	0.97	0.26	0.00	179.78	0.00	0.00	1.39
Всего за день:				44.85	45.538	204.02	1406.22	0.32	19.61	0.64	0.26	613.12	17.4	6.60	23.45

2 день

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															
302	Каша гречневая рассыпчатая		100	5.75	4.06	25.76	166.5	-	0.07	-	9.8	-	-	0.80	
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	9.47	-	-	0.27	
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-	
6	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	-	0.6	-	-	0.01	
Итого за прием пищи:				7.43	8.4	44.92	288.55	0.02	0.03	0.07	24.47	17.4	6.60	1.05	
II Завтрак															
386	Яблоко		100	0.4	0.4	9.8	44	-	10.0	-	-	-	-	-	
Итого за прием пищи:				0.4	0.4	9.8	44	-	10.0	-	-	-	-	-	
Обед															
66	Борщ со свежей капустой на км/б		250	1.7	4.82	6.68	77.0	0.003	20.04	0.003	-	50.02	-	0.66	
204	Макаронные изделия с маслом		150	38.42	5.49	207.62	1034.00	0.56	-	0.20	-	49.9	-	8.14	
277	Гуляш из отварного мяса		100	13.75	10.86	3.49	166.66	0.05	0.74	0.09	-	2.48	-	1.05	
339	Сок яблочный		100	0.05	-	10.1	42.22	-	2.0	-	-	-	-	-	
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	17.40	6.60	-	
Итого за прием пищи:				55.5	21.37	237.55	1366.04	0.633	22.78	0.293	0.26	107	17.40	9.85	
Полдник															
11	Печенье	10	20	1.7	15.1	22.25	225	0.02	-	-	4	-	-	0.25	
394	Чай с молоком		180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.04	1.20	0.14	-	113.9	-	0.37	
Итого за прием пищи:				4.37	17.44	36.56	314	0.06	1.20	0.14	-	117.9	-	0.62	
Всего за день:				67.7	47.61	328.83	2013.19	0.713	34.01	0.53	0.52	249.37	34.8	11.52	

3 день

3 день

№ технологическ ой 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																
177	Каша молочная пшеничная		200	10.06	11.34	41.26	307.0	0.16	1.22	0.25	-	-	167.30	-	-	2.12
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	-	9.47	-	-	0.27
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	-	4.60	17.40	6.60	-
6	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	-	-	0.6	-	-	0.01
Итого за прием пищи:				11.74	15.68	60.42	429.05	0.18	1.25	0.25	0.26	-	182.57	17.40	6.60	2.37
II Завтрак																
399	Сок яблочный	150	180	0.90	0.00	18.18	76.0	0.02	3.60	0.02	-	-	12.6	-	-	2.52
Итого за прием пищи:				0.90	0.00	18.18	76.0	0.02	3.60	0.02	-	-	12.6	-	-	2.52
Обед																
33	Салат из свеклы		50	0.71	3.04	4.18	46.95	0.009	4.75	0.019	-	-	17.57	-	-	0.66
76	Рассольник Ленинградский		250	1.99	5.11	16.92	121.75	0.095	7.53	0.06	-	-	24.95	-	-	0.93
304	Плов из пштыцы		180	34.8	37.2	30.5	595.3	-	-	-	-	-	2.4	-	-	-
349	Компот из с/ф		200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	32.48	0.00	0.00	0.7
1	Хлеб ржаной	30	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.00	0.03	-	-	169.07	-	-	15.6
Итого за прием пищи:				40.61	52.99	98.23	1032.8	0.154	13.01	0.109	-	-	106.32	-	-	3.42
Полдник																
430	Блинчики со стуженным молоком		120	6.52	3.71	40.47	221	-	0.10	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	-	9.47	-	-	0.27
Итого за прием пищи:				6.58	3.73	49.93	258.89	-	0.03	-	-	-	9.47	-	-	0.24
Всего за день:				59.83	72.4	226.76	1796.74	0.354	17.99	0.379	0.26	-	310.96	17.40	6.60	8.55

4 день

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																
177	Каша молочная рисовая		200	10.06	11.34	41.26	307.0	0.16	1.22	0.25	-	167.9	-	-	-	2.12
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	-	0.27
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-	-
6	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	-	0.6	-	-	-	0.01
Итого за прием пищи:				11.74	15.68	60.42	429.05	0.18	1.25	0.25	0.26	182.57	17.40	6.60	2.37	
II Завтрак																
386	Яблоко		100	0.4	0.4	9.8	44	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-
Итого за прием пищи:				0.4	0.4	9.8	44	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-
Обед																
80	Суп картофельный с крупой (вермишелью)		250	2.18	2.84	14.29	91.5	0.11	8.25	0.05	-	24.0	-	-	-	0.96
302	Каша рассыпчатая перловая		100	2.97	2.9	21.14	122.4	0.0027	-	0.018	-	12.85	-	-	-	0.58
305	Котлеты рубленные из птицы		80	16.8	17.0	13.1	270.2	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из с/ф		200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.73	0.00	0.00	32.48	0.00	0.00	0.7	
1	Хлеб ржаной	30	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.00	0.03	-	169.07	-	-	-	15.6
Итого за прием пищи:				24.19	23.03	90.2	663.66	0.133	9.68	0.068	0.26	73.93	17.40	6.60	2.24	
Полдник																
11	Печенье	10	20	1.7	15.1	22.25	225	0.02	-	-	-	4	-	-	-	0.25
394	Чай с молоком		180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.04	1.20	0.14	-	113.9	-	-	-	0.37
Итого за прием пищи:				4.37	17.44	36.56	314	0.06	1.20	0.14	-	117.9	-	-	-	0.62
Всего за день:				38.09	54.23	192.13	1399.6	0.33	20.96	0.318	0.52	269.97	34.8	13.2	5.1	

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															
101	Суп молочный с крупой «Геркулес»	1	180	5.33	5.34	16.13	133.92	-	0.81	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	0.27
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-
6	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	-	0.6	-	-	0.01
Итого за прием пищи:				7.01	9.68	35.29	255.97	0.02	0.84	-	0.26	14.67	17.40	6.60	0.25
II Завтрак															
399	Сок яблочный	150	180	0.90	0.00	18.18	76.0	0.02	3.60	0.02	-	12.6	-	-	2.52
Итого за прием пищи:				0.90	0.00	18.18	76.0	0.02	3.60	0.02	-	12.6	-	-	2.52
Обед															
71	Огурец свежий		60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.00	2.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	Щи из свежей капусты, картофелем, мясом птицы		200	8.05	10.57	20.12	185	0.057	14.76	0.045	-	43.32	-	-	0.79
302	Каша гречневая рассыпчатая		100	5.75	4.06	25.76	166.5	-	-	0.07	-	9.8	-	-	0.80
349	Компот из с/ф		200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.73	0.00	0.00	32.48	0.00	0.00	0.7
1	Хлеб ржаной	30	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.00	0.03	-	169.07	-	-	15.6
275	Сосиски отварные		70	6.8	13.6	0.6	153.5	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за прием пищи:				24.13	35.93	94.25	841.8	0.107	18.43	0.145	-	114.52	-	-	3.42
Полдник															
216	Омлет		155	18.10	30.80	2.40	268.0	0.10	0.34	1.28	-	286.20	-	-	2.54
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-
394	Чай с молоком		180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.04	1.20	0.14	-	113.9	-	-	0.37
Итого за прием пищи:				22.35	33.34	26.37	403.76	0.16	1.54	1.42	0.26	408.7	17.4	6.60	3.16
Всего за день:				54.39	78.95	174.09	1577.53	0.307	24.41	1.585	0.52	550.49	34.8	13.2	9.35

6 день

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	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
172	Каша вязкая (ячневая)	150	200	5.70	9.06	28.90	220.0	0.12	1.03	0.10	-	86.00	-	1.15	
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	0.27	
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	
6	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	-	0.6	-	0.01	
Итого за прием пищи:				7.38	13.4	48.06	342.05	0.14	1.06	0.10	0.26	100.67	17.40	6.60	
II Завтрак															
386	Яблоко		100	0.4	0.4	9.8	44	-	10.0	-	-	-	-	-	
Итого за прием пищи:				0.4	0.4	9.8	44	-	10.0	-	-	-	-	-	
Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми мясной		250	4.4	4.09	13.05	108	0.022	4.64	0.07	-	38.07	-	2.02	
304	Рис отварной		150	3.63	5.37	36.68	209.7	0.00	0.00	0.00	0.00	2.4	0.00	0.53	
263	Фрикадельки рыбные отварные		80	11.4	4.0	6.5	106.9	-	0.2	-	-	-	-	-	
349	Компот из с/ф		200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.73	0.00	0.00	32.48	0.00	0.7	
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	
Итого за прием пищи:				20.44	11.26	86.24	530.16	0.432	5.57	0.15	0.26	78.69	17.40	6.60	
Полдник															
212	Лапшевник из творога		170	14.5	9.2	37.1	298.6	-	0.1	-	-	-	-	-	
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	0.27	
Итого за прием пищи:				14.56	9.22	46.56	336.49	-	0.13	-	-	9.47	-	0.24	
Всего за день:				42.78	34.28	190.66	1252.7	0.572	16.76	0.25	0.52	188.83	34.8	13.2	
														5.1	

7 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	
Завтрак																
177	Каша молочная рисовая		200	10.06	11.34	41.26	307.0	0.16	1.22	0.25	-	167.9	-	-	2.12	
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	0.27	
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-	
6	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	-	0.6	-	-	0.01	
Итого за прием пищи:				11.74	15.68	60.42	429.05	0.18	1.25	0.25	0.26	182.57	17.40	6.60	2.37	
II Завтрак																
399	Сок яблочный	150	180	0.90	0.00	18.18	76.0	0.02	3.60	0.02	-	12.6	-	-	2.52	
Итого за прием пищи:				0.90	0.00	18.18	76.0	0.02	3.60	0.02	-	12.6	-	-	2.52	
Обед																
71	Огурец свежий		60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.00	2.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
59	Свекольник на км/б		250	2.04	5.00	14.10	109.75	0.07	8.78	0.05	-	3.66	-	-	1.33	
302	Каша рассыпчатая перловая		100	2.97	2.9	21.14	122.4	0.003	-	0.018	-	12.85	-	-	0.58	
277	Гуляш из отварного мяса		100	13.75	10.86	3.49	166.66	0.05	0.74	0.09	-	2.48	-	-	1.05	
349	Компот из с/ф		200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.73	0.00	0.00	32.48	0.00	0.00	0.7	
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-	
Итого за прием пищи:				21.42	19.11	81.54	585.57	0.18	13.19	0.158	0.26	56.07	17.40	6.60	3.66	
Полдник																
11	Печенье	10	20	1.7	15.1	22.25	225	0.02	-	-	-	4	-	-	0.25	
394	Чай с молоком		180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.04	1.20	0.14	-	113.9	-	-	0.37	
Итого за прием пищи:				4.37	17.44	36.56	314	0.06	1.20	0.14	-	117.9	-	-	0.62	
Всего за день:				66.79	46.38	363.06	1404.62	10.4	19.16	0.568	0.78	373.14	34.8	-	9.42	

8 день																
№ технологичес кой 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	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	
Завтрак																
177	Каша молочная пшенная		200	10.06	11.34	41.26	307.0	0.16	1.22	0.25	-	167.30	-	-	2.12	
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	0.27	
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-	
6	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	-	0.6	-	-	0.01	
Итого за прием пищи:				11.74	15.68	60.42	429.05	0.18	1.25	0.25	0.26	182.57	17.40	6.60	2.37	
II Завтрак																
386	Яблоко		100	0.4	0.4	9.8	44	-	10.0	-	-	-	-	-	-	
Итого за прием пищи:				0.4	0.4	9.8	44	-	10.0	-	-	-	-	-	-	
Обед																
20	Салат из белокочанной капусты		50	0.704	2.54	4.50	43.7	0.013	16.22	0.017	-	18.68	-	-	0.25	
8	Щи из свежей капусты, картофелем, мясом птицы		200	8.05	10.57	20.12	185	0.057	14.76	0.045	-	43.32	-	-	0.79	
304	Плов из птицы		180	34.8	37.2	30.5	595.3	-	-	-	-	2.4	-	-	-	
349	Компот из с/ф		200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.73	0.00	0.00	32.48	0.00	0.00	0.7	
1	Хлеб ржаной	30	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.00	0.03	-	169.07	-	-	15.6	
Итого за прием пищи:				46.664	57.95	101.75	1092.8	0.12	31.71	0.092	-	125.8	-	-	2.87	
Полдник																
58	Гренки	55	75	5.84	5.26	25.32	165	-	0.15	-	-	-	-	-	-	
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	0.27	
Итого за прием пищи:				5.9	5.28	34.78	202.89	-	0.18	-	-	9.47	-	-	0.24	
Всего за день:				64.704	79.31	206.75	1768.74	0.3	43.14	0.342	0.26	317.84	17.40	6.60	5.48	

9 день

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	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг
Завтрак														
173	Каша молочная манная	150	200	8	6.83	38.63	-	1.57	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	0.27
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-
6	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	0.00	0.00	0.00	-	0.6	-	-	0.01
Итого за прием пищи:				9.68	11.17	57.79	0.02	1.6	-	0.26	14.67	17.40	6.60	0.24
II Завтрак														
399	Сок яблочный	150	180	0.90	0.00	18.18	0.02	3.60	0.02	-	12.6	-	-	2.52
Итого за прием пищи:				0.90	0.00	18.18	0.02	3.60	0.02	-	12.6	-	-	2.52
Обед														
80	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом кур		250	2.18	2.84	14.29	0.11	8.25	0.05	-	24.0	-	-	0.96
199	Пюре гороховое с маслом		150/15	13.4	6.74	34.46	0.	-	0.10	-	93.2	60.71	209.69	4.62
275	Сосиски отварные		70	6.8	13.6	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из с/ф		200	0.66	0.09	32.01	0.00	0.73	0.00	0.00	32.48	0.00	0.00	0.7
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-
Итого за прием пищи:				24.62	23.47	91.02	0.6	8.98	0.15	0.26	154.28	78.11	6.60	-
Полдник														
216	Омлет		155	18.10	30.80	2.40	0.10	0.34	1.28	-	286.20	-	-	2.54
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	0.27
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-
Итого за прием пищи:				19.74	31.02	21.52	0.12	0.37	1.28	0.26	300.27	17.40	6.60	2.078
Всего за день:				54.94	65.66	188.51	0.77	14.55	1.453	0.78	481.82	112.91	19.80	5.54

10 день

№ технологичес- кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		1-3года	3-7 лет	Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
284	Каша молочная «Дружба»	150/5	200/5	5.5	8.77	29.27	213.0	0.04	7.8	0.02	-	7.8	-	-	0.26
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	0.27
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	-
6	Масло сливочное (порция)	5	5	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	-	0.6	-	-	0.01
Итого за прием пищи:															
II Завтрак															
386	Яблоко		100	0.4	0.4	9.8	44	-	10.0	-	-	-	-	-	-
Итого за прием пищи:															
Обед															
76	Рассольник Ленинградский		250	1.99	5.11	16.92	121.75	0.095	7.53	0.06	-	24.95	-	-	0.93
336	Капуста тушеная		150	20.63	32.37	94.28	451.0	0.27	171.62	0.37	-	54.5	-	-	8.18
306	Биточки рубленные из птицы		80	11.93	12.62	8.09	194	0.06	0.40	0.1	-	34.2	-	-	1.26
349	Компот из с/ф		200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.73	0.00	0.00	32.48	0.00	0.00	0.7
1	Хлеб ржаной	30	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.00	0.03	-	169.07	-	-	15.6
Итого за прием пищи:															
Полдник															
11	Печенье	10	20	1.7	15.1	22.25	225	0.02	-	-	-	4	-	-	0.25
392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	-	9.47	-	-	0.27
Итого за прием пищи:															
Всего за день:															
							1035.55	0.475	180.28	0.56	-	315.2	-	-	26.67
							1728.6	0.595	199.31	0.72	0.26	455.57	17.40	6.60	27.8