

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 22 г.Сегежи

Л.В.Фомина



« 07 » 2021 год

Перспективное 10-дневное меню для детей от 1 года до 3 лет

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 22 г.Сегежи

Понедельник :1 день 1-3 года

Номер технологиче ской карты	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетич еская ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва(мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
368	Яблоко свежее	50	0,28	0,28	6,86	31						
206	Макаронны отварные с сыром	106	6,87	6,4	19,79	140	0,276	0,136		14,48		4,326
397	Какао с молоком	130	2,73	2,35	11,23	77	0,031	0,119	0,975	191,313		0,096
1	Бутерброд с маслом	30	0,84	5,66	10,96	102	0,034	0,015		6,9		0,37
	Итого завтрак:	316	10,72	14,69	48,84	350	0,341	0,27	0,975	212,693		4,792
	2-й завтрак:											
399	Сок морковный	124	3,48	3,85	6,17	70	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Итого 2-й завтрак:	124	3,48	3,85	6,17	70	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Обед											
53	Икра кабачковая	40	0,6	3,1	3,94	28						
82	Суп картофельный с вермишелью на м/б	150	1,72	1,84	10,09	63,9	0,325	0,015	0,5	19,7		0,587
277	Гуляш из отварной говядины	60	5,77	4,59	1,52	94	0,02	0,056	5,891	22,829		0,01
313	Гречка рассыпчатая	117	5,73	4,06	25,76	191	0,06	0,063	10,489	27,856		1,403
398	Напиток из шиповника	130	0,4	0,17	12,3	52,8	0,006	0,016	78	3,792		0,2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,3	60,6	0,068	0,015		15,338		0,596
	Итого обед:	532	16,53	14,18	64,91	490,3	0,479	0,165	94,88	89,515		2,796
	Полдник											
401	Ряженка	150				77						
467	Пряник детский	35				63						
	Итого полдник:	185	0	0	0	140	0	0	0	0		0
	Ужин											
45	Винегрет	120	0,81	3,7	5,05	113	0,029	0,022	5,64	13,2		0,467
8	Сельдь атлантическая	15	1,63	0,81		21						
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0,001	0,087	4,995	27,48		0,78
467	Булочка ванильная	35	0,07	0,01	7,1	117	0,001	0,087	4,995	27,48		0,78
	Итого полдник:	320	2,58	4,53	19,25	280	0,031	0,196	15,63	68,16		2,027

	Итого за день:	1477	33,31	37,25	139,17	1330	0,911	0,856	113,435	550,368	9,765
--	----------------	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	---------	---------	-------

Вторник :2 день 1-3 года

Номер технологиче ской карты	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетичес кая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва(мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
168	Каша молочная пшеничная	140	4,03	4,03	25	151	0,34	0,56	4,56	809,6	1,206	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,057	0,205	1,69	163,15	1,305	
3	Бутерброд с сыром	42	4,73	6,88	14,56	129	0,034	0,015		6,9	0,37	
	Итого завтрак:	332	11,1	12,91	50,19	350	0,431	0,78	6,25	979,65	2,881	
	2-й завтрак:											
401	Сок сливовый	116	2,03	1,75	2,94	70	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Итого 2-й завтрак:	116	2,03	1,75	2,94	70	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Обед											
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	35	1,07	2,87	5,36	32,9						
106	Суп крем из разных овощей	150	3,52	6,91	10,24	117,3	0,033	0,025	2,92	9,648	0,283	
301	Индейка тушеная в соусе	110	10	8,88	17,1	197	0,094	0,354	0,56	19,98	3,45	
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,1	0,021	0,029	0,24	24,405	0,605	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	59,1	0,08	0,04		14	0,2	
	Итого обед:	470	16,57	18,975	61,87	490,4	0,228	0,448	3,72	68,033	4,538	
	Полдник											
401	Кефир	95				47						
460	Крендель сахарный	25	3,54	6,57	27,87	93		0,04	3,49			
	Итого полдник:	120	3,54	6,57	27,87	140	0	0,04	3,49	0	0	
	Ужин											
359	Соус абрикосовый	28				73						
388	яблоко печеное, фаршированное изюмом	85	0,32	0,32	27,9	116	0,01	0,199	1,387	248,59	0,302	
397	Чай с молоком	150	0,05	0,01	8,32	91	0,003	0,001	2,8	3,25	0,087	
	Итого ужин:	263	0,37	0,33	36,22	280	0,013	0,2	4,187	251,84	0,389	
	Итого за День:	1301	33,61	40,535	179,09	1330,4	0,682	1,478	19,647	1306,523	9,208	

Среда: 3 день 1-3 года

Номер технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетич еская ценность ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)		
							B1	B2	C		Ca		Fe
	Завтрак												
368	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,2							
168	Каша манная вязкая	150	3,18	3,71	26	151	0,019	0,015	1,82				
394	Чай с молоком	130	2,65	2,33	11,31	65,2	0,03	0,113	0,98		4,5		0,34
1	Бутерброд с маслом	30	0,84	5,66	10,96	102	0,034	0,015			94,3		0,1
	Итого завтрак:	380	6,95	11,91	55,48	350,4	0,083	0,143	2,8		105,7		0,81
	2-й завтрак:												
401	Сок морковный	125	1,74	1,5	2,4	70	0,06	0,225	1,95		180		0,15
	Итого 2-й завтрак:	125	1,74	1,5	2,4	70	0,06	0,225	1,95		180		0,15
	Обед												
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	79	0,06	0,075	4,425		36,45		0,51
66	Щи из свежей капусты	150	1,36	3,92	5,28	51	0,07	0,099	0,48		57,06		2,21
284	Тефтели из печени и риса с соусом № 354	140	4,86	5,48	8,18	181	0,118	0,246	2,389		39,692		0,076
383	Кисель из повидла	180	0,07		20	80	0,006	0,018	0,045		13,215		0,041
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	0,08	0,04			14		0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47							
	Итого обед:	560	10,3	12,43	55	490	0,334	0,478	7,339		160,417		3,037
	Полдник												
401	Ацидофилин	150	1,74	1,5	2,4	56	0,06	0,225	1,95		180		0,15
459	Пирог открытый с джемом	30				84							
	Итого полдник:	180	1,74	1,5	2,4	140	0,06	0,225	1,95		180		0,15
	Ужин:												
241	Зразы из творога с изюмом	63	12,63	8,65	26,6	172	0,3	0,34	85		303,5		10,7
367	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22	0,04	0,24	0,1		46,4		1,18
397	Какао с молоком	120	0,07	0,01	7,1	86	0,001	0,087	4,995		27,48		0,78
	Итого ужин:	198	12,93	10,66	34,44	280	0,341	0,667	90,095		377,38		12,66
	Итого за день:	1443	33,66	38	149,72	1330,4	0,878	1,738	104,134		1003,497		16,807

Четверг: 4 день 1-3 года

Номер технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
174	Каша из смеси круп с морковью	160	3,3	4,06	26,13	154	0,226	0,286	1,729	268,95	1,838	
395	Кофейный напиток с молоком	150	1,87	1,6	8,5	70	0,04	0,125	0,995	194,013	0,21	
3	Бутерброд с сыром	40	3,1	4,58	9,7	126	0,034	0,015		6,9	0,37	
	Итого завтрак:	350	8,27	10,24	44,33	350	0,3	0,426	2,724	469,863	2,418	
	2-й завтрак:											
368	Фрукт бананы	30	0,75	0,25	10,5	29	0,03	0,02	5	26		0,2
399	Сок морковный	73	1,88	1,62	2,6	41	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Итого 2-й завтрак:	103	2,63	1,87	13,1	70	0,09	0,245	6,95	206	0,35	
	Обед											
36	Салат овощной с яблоками	35	0,56	2,1	3,51	31						
56	Борщ с мясом	150	1,28	3,87	8,29	96	0,009	0,006	2,1	5,1		0,15
259	Биточки из трески запечённые с соусом	60	5,74	2,89	1,54	109	0,031	0,031	11,559	27,585		1,077
321	Картофельное пюре	127	2,04	3,2	13,62	117	0,097	0,146		65,42		2,637
372	Компот из апельсинов	150	0,14	0,14	21,49	103	0,021	0,029	0,24	24,405		0,605
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	34,8	0,019	0,014	20,25	14,25		0,63
	Итого обед:	542	13,06	12,8	65,15	490,8	0,177	0,226	34,149	136,76	5,099	
	Полдник											
401	Ряженка	130				67						
466	Сдоба обыкновенная	25				73						
	Итого полдник:	155	0	0	0	140	0	0	0	0	0	
	Ужин											
215	Омлет натуральный	70	4,4	8,49	0,84	137	0,123	0,325	3,767	186,474		2,01
54	Икра свекольная	86	1,17	2,29	6,16	86	0,065	0,284	3,65	160,908		0,728
392	Чай с сахаром	150	0,03	0	6,05	57	0,009	0,03	0,244	22,995		0,04
	Итого полдник:	306	5,6	10,78	13,05	280	0,197	0,639	7,661	370,377	2,778	
	Итого за день:	1456	29,56	35,69	135,63	1330,8	0,764	1,536	51,484	1183	10,645	

Пятница: 5 день 1-3 года

Номер технологиче- ской карты	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетиче- ская ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные веще-ва(мг)	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
371	Мандарины с сахаром	60	0,41	0,104	11,7	49,5					
168	Каша молочная пшениная	165	3,7	4,21	25,4	183,7	0,053	0,165	1,326	224,95	0,277
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0,001	0,087	4,995	27,48	0,78
2	Бутерброд с джемом	30	1,3	2,14	15,7	88	0,034	0,015		6,9	0,37
	Итого завтрак:	405	5,48	6,46	59,9	350	0,088	0,267	6,321	259,33	1,427
	2-й завтрак:										
401	Кефир	109	2,9	3,2	5,14	70	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого 2-й завтрак:	109	2,9	3,2	5,14	70	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Обед										
19	Салат из солёных огурцов с луком	45	0,37	1,78	0,91	20,93					
74	Рассольник	150	5,8	1,9	4	57	0,087	0,062	12,15	39,146	0,699
305	Котлета рубленая из кури	60	8,84	9,24	9,3	156,2	0,091	0,061	0,237	36,313	2,745
134	Капуста тушёная	130	1,85	2,9	8,46	98	0,035	0,078	17,25	65,67	2,435
374	Компот из мандаринов	150	0,2	0,05	16,84	103	0,006	0,006	11,88	7,38	0,124
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,68	55	0,08	0,04		14	0,2
	Итого обед:	567	18,38	16,11	46,19	490,13	0,299	0,247	41,517	162,509	6,203
	Полдник										
399	Сок сливовый	76	2,03	1,75	2,94	48	0,01	0,01	2	7	1,4
460	Крендель сахарный	25	3,54	6,57	27,87	92		0,04	3,49		
	Итого полдник:	101	5,57	8,32	30,81	140	0,01	0,05	5,49	7	1,4
	Ужин										
235	Пудинг творожный запечённый	72	6	4,3	9,73	208	0,101	0,359	4,399	209,468	1,555
351	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,12	0,011	0,036	0,293	27,594	0,048
398	Напиток из шиповника	150	0,47	0,19	13,28	57	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого ужин:	237	6,76	5,16	24,99	280,12	0,172	0,62	6,642	417,062	1,753
	Итого за день:	1419	39,09	39,254	167,03	1330,3	0,629	1,409	61,92	1025,901	10,933

Понедельник:6 день 1-3 года

Номер технологиче ской карты	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетичес кая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва(мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
368	Яблоко свежее	60	0,3	0,3	7,35	38						
168	Каша рисовая вязкая с маслом,сахаром	150	2,17	3,71	27,15	150,4	0,083	0,219	1,82	271,16	0,342	
395	Кофейный напиток с молоком	130	2,02	1,73	9,21	60	0,057	0,205	1,69	163,15	1,305	
1	Бутерброд с маслом	30	2,04	6,29	12,18	102	0,034	0,015		6,9	0,37	
	Итого завтрак:	370	6,53	12,03	55,89	350,4	0,174	0,439	3,51	441,21	2,017	
	2-й завтрак:											
401	Ряженка	140	1,45	1,25	2,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Итого 2-й завтрак:	140	1,45	1,25	2,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Обед											
12	Винегрет овощной	45	1,71	3,6	4,8	44,6	0,118	0,246	2,389	39,692	0,076	
75	Рассольник домашний	150	5,00	2	5	67,8	0,06	0,075	4,425	36,45	0,51	
276	Жаркое по-домашнему	200	18,35	8,2	16,32	241	0,07	0,099	0,48	57,06	2,21	
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,7	0,035	0,017	0,24	3,456	0,432	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,08	0,04		14	0,2	
	Итого обед:	575	27,37	14,18	56,96	490,1	0,363	0,477	7,534	150,658	3,428	
	Полдник											
398	Напиток из шиповника	100	1,74	1,50	2,4	56	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
459	Пирог открытый с джемом	30				84						
	Итого полдник:	130	1,74	1,5	2,4	140	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
	Ужин											
53	Икра кабачковая	90	0,85	4,47	5,64	67,2	0,3	0,34	85	303,5	10,7	
250	Треска,запечёная с картофелем,с соусом 362	80	6,6	3,65	5,85	98,2	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18	
392	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	74	0,003	0,001	2,8	3,25	0,087	
496	Хлеб пшеничный	17	2,6	4,49	24,72	40,8						
	Итого ужин:	337	10,12	12,62	43,31	280,2	0,343	0,581	87,9	353,15	11,967	
	Итого за день:	1552	47,21	41,575	160,66	1330,7	0,95	1,732	102,894	1132,018	18,962	

Вторник:7 день 1-3 года

Номер технологиче ской карты	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетиче ская ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные веще-ва(мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
368	Груша свежая	80	0,32	0,24	8,24	36,5						
168	Каша ячневая на ц/молоке	150	3	3,8	24,4	144,3	0,06	0,126	0,962	187,268	0,31	
394	Чай с молоком	120	2,65	2,33	11,31	61,2	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
3	Бутерброд с сыром	35	2,1	1,78	6,4	108	0,057	0,205	1,69	163,15	1,306	
	Итого завтрак:	385	8,07	8,15	50,35	350	0,147	0,444	3,632	444,718	1,716	
	2-й завтрак:											
401	Кефир	140	2,9	3,2	5,14	70	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Итого 2-й завтрак:	140	2,9	3,2	5,14	70	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	0,28	1,83	0,92	21,75						
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,59	100,35	0,264	0,134	12,331	40,933	2,426	
313	Гречка рассыпчатая	90	5,15	3,64	23,1	146,1	0,06	0,063	10,489	27,856	1,403	
308	Фрикадельки из кури	60	5,62	5	3,52	125	0,043	0,041	10,325	32,962	0,01	
354	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11	0,222	0,132	11,96	25,852	1,869	
383	Кисель из повидла	115	0,04		12,2	51,1	0,006	0,018	0,045	13,215	0,041	
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	34,8	0,068	0,002		2,205	0,04	
	Итого обед:	480	19,75	16,85	65,91	490,1	0,663	0,39	45,15	143,023	5,789	
	Полдник											
399	Сок яблочный	150				63,3						
473	Булочка" Веснушка"	26	3,1	2,44	21,53	77	0,071	0,052	0,065	17,618	0,613	
	Итого полдник:	176	3,1	2,44	21,53	140,3	0,071	0,052	0,065	17,618	0,613	
	Ужин											
40	Макаронник с мясом	127,3	0,68	4,17	6,29	247	0,06	0,126	0,962	187,268	0,31	
392	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	33	0,031	0,119	0,975	191,313	0,096	
	Итого ужин:	277,3	0,72	4,18	13,28	280	0,091	0,245	1,937	378,581	0,406	
	Итого за День:	1458,3	34,54	34,82	156,21	1330,4	0,982	1,141	52,784	990,94	9,924	

Среда :8 день 1-3 года

Номер технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
371	Мандарины с сахаром	60	0,42	0,105	11,42	48						
185	Каша овсяная(" Геркулес")	160	2,85	5,01	19,23	133	0,03	0,18		22	1	
397	Какао с молоком	130	2,73	2,35	11,23	77	0,031	0,119	0,975	191,313	0,096	
1	Бутерброд с маслом	27	0,84	5,66	10,96	92	0,034	0,015		6,9	0,37	
	Итого завтрак:	377	6,84	13,125	52,84	350	0,095	0,314	0,975	220,213	1,466	
	2-й завтрак:											
401	Ряженка	136				70						
	Итого 2-й завтрак:	136	0	0	0	70	0	0	0	0	0	
	Обед											
20	Салат из белокочанной капусты с луком	30	0,42	1,52	2,59	25,7						
63	Борщ с фасолью,картофелем	150	2,12	3,06	8,71	70,95	0,115	0,119	20,716	457,99	1,204	
282	Котлета рубленая из говядины	60	7,6	4,81	6,87	137,2	0,06	0,063	10,489	27,856	1,403	
321	Картофельное пюре	116	1,94	3,04	12,9	106,9	0,118	0,246	2,389	39,692	0,096	
354	Соус сметанный	15				15						
374	Компот из мандаринов	120	0,3	0,07	25,26	82,3	0,053	0,069	23,755	66,439	0,974	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	52	0,013	0,009	2,85	8,55	0,902	
	Итого обед:	521	15,68	13,1	73,03	490,05	0,359	0,506	60,199	600,527	4,579	
	Полдник											
401	Сок морковный	108				60						
460	Зефир	25	3,54	6,57	27,87	80		0,04	3,49			
	Итого полдник:	133	3,54	6,57	27,87	140	0	0,04	3,49	0	0	
	Ужин											
241	Зразы из творога с изюмом	73	7,39	5,56	15,84	209	0,092	0,389	5,28	233,38	0,954	
358	Соус яблочный	15	0,01	0,013	2,55	10,3	0,073	0,311	4,224	186,704	0,763	
398	Напиток из шиповника	150	0,5	0,21	14,22	61	0,011	0,036	0,293	27,594	0,048	
	Итого полдник:	238	7,9	5,783	32,61	280,3	0,176	0,736	9,797	447,678	1,765	

	Итого за день:	1405	33,96	38,578	186,35	1330,35	0,63	1,596	74,461	1268,418	7,81
--	----------------	------	-------	--------	--------	---------	------	-------	--------	----------	------

Четверг :9 день 1-3 года

Номер технологической карты	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва(мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
368	Груши свежие	80	0,2	0,15	6,15	26						
168	Каша молочная пшеничная	150	3,8	3,8	28	162	0,083	0,219	1,82	271,16	0,342	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	42	0,157	0,131	0,983	190,133	0,907	
3	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	120	0,057	0,205	1,69	163,15	1,306	
	Итого завтрак:	420	8,77	10,84	55,7	350	0,297	0,555	4,493	624,443	2,555	
	2-й завтрак:											
401	Сок вишнёвый	140	1,74	1,5	2,4	70	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
	Итого 2-й завтрак:	140	1,74	1,5	2,4	70	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
	Обед											
16	Салат летний	40	0,48	2,07	2,57	31						
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,06	0,075	4,425	36,45	0,51	
306	Биточки из филе птицы	53	8,02	1,64	3,96	80,4	0,07	0,099	0,48	57,06	2,21	
315	Рис отварной	100	2,9	4,29	29,2	144	0,08	0,04		14	0,2	
356	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,87	1,05	22						
398	Напиток из шиповника	110	0,51	0,21	14,23	44,7	0,118	0,246	2,389	39,692	0,076	
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	59	0,035	0,017	0,24	3,456	0,432	
	Итого обед:	493	19,75	13,58	81,81	490	0,363	0,477	7,534	150,658	3,428	
	Полдник											
401	Кефир	100				50						
459	Булочка дорожная	25				90						
	Итого полдник:	125	0	0	0	140	0	0	0	0	0	0
249	Пудинг из говядины	60	5,2	10,1	1	100,5	0,3	0,34	85	303,5	10,7	
36	Салат из свеклы с солёным огурцом	79	1	4,27	4,67	70	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18	
372	Компот из яблок	130	0,06	0,02	11,1	63	0,003	0,001	2,8	3,25	0,087	
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,1	4,8	47	0,11	0,04		17	0,6	
	Итого ужин:	289	7,04	14,49	21,57	280,5	0,453	0,621	87,9	370,15	12,567	

Итого за день:	1467	37,3	40,41	161,48	1330,5	1,173	1,878	101,877	1325,251	18,7
----------------	------	------	-------	--------	--------	-------	-------	---------	----------	------

Пятница:10 день 1-3 года

Номер технологиче ской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетичес кая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва(мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
368	яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	43,4						
168	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	25,83	155	0,083	0,219	1,82	271,16		0,342
395	Кофейный напиток с молоком	120	1,87	1,6	8,5	56	0,157	0,131	0,983	190,133		0,907
1	Бутерброд с маслом	28	0,84	5,66	10,96	96	0,034	0,015		6,9		0,37
	Итого завтрак:	368	7,66	12,4	52,15	350,4	0,274	0,365	2,803	468,193		1,619
	2-й завтрак:											
399	Сок морковный	125	1,88	1,62	2,6	70	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Итого 2-й завтрак:	125	1,88	1,62	2,6	70	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Обед											
38	Салат из моркови с яблоками	30	0,32	0,05	2,58	12	0,035	0,017	0,24	3,456		0,432
63	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	6,96	72,2	0,06	0,075	4,425	36,45		0,51
282	Биточки паровые из говядины	60	7,44	5,61	7,47	132	0,07	0,099	0,48	57,06		2,21
137	Рагу овощное	144	1,04	6,24	6,43	137,2	0,118	0,246	2,389	39,692		0,076
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,8	84,2	0,08	0,04		14		0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52						
	Итого обед:	564	12,37	15,33	54,24	489,6	0,363	0,477	7,534	150,658		3,428
	Полдник											
401	Ряженка	150				76						
467	Зефир	20				64						
	Итого полдник:	170	0	0	0	140	0	0	0	0		0
	Ужин											
238	Запеканка из творога с морковью	70	5,83	5,14	11,89	163,3	0,3	0,34	85	303,5		10,7
351	Соус сладкий молочный	15	0,58	0,67	1,98	15	0,04	0,24	0,1	46,4		1,18
400	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	56,2	0,03	0,113	0,98	94,3		0,1
	Хлеб пшеничный	19	0,78	0,1	4,8	46						
	Итого полдник:	254	7,23	5,92	25,66	280,5	0,37	0,693	86,08	444,2		11,98

Итого за день:	1481	29,14	35,27	134,65	1330,5	1,067	1,76	98,367	1243,051	17,177
----------------	------	-------	-------	--------	--------	-------	------	--------	----------	--------