

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 22 г. Сегежи



Перспективное 10-дневное меню для детей от 3 лет до 7 лет

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

Понедельник :1 день 3-7 лет

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	75	0,3	0,3	7,35	47						
207	Макароны ,запечённые с сыром	155	8,8	8,2	25,4	203	0,276	0,136		14,48	4,326	
397	Какао с молоком	150	2,73	2,35	11,23	89	0,031	0,119	0,975	191,313	0,096	
1	Бутерброд с маслом	33	0,84	5,66	10,96	111	0,034	0,015		6,9	0,37	
	Итого завтрак:	413	12,67	16,51	54,94	450	0,341	0,27	0,975	212,693	4,792	
	2-й завтрак:											
399	Сок морковный	160	1,88	1,62	2,6	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
	Итого 2-й завтрак:	160	1,88	1,62	2,6	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
	Обед											
53	Икра кабачковая	50	0,49	2,58	3,25	38,22						
82	Суп картофельный с вермишелью на м/б	200	1,83	1,93	11,65	83	0,325	0,015	0,5	19,7	0,587	
277	Гуляш из отварной говядины	80	7,71	6,2	1,98	125	0,02	0,056	5,891	22,829	0,01	
313	Гречка рассыпчатая 313	135	8,59	6,09	38,64	218	0,06	0,063	10,489	27,856	1,403	
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,006	0,016	78	3,792	0,2	
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	87	0,068	0,015		15,338	0,596	
	Итого обед:	695	21,87	17,53	87,55	630,22	0,479	0,165	94,88	89,515	2,796	
	Полдник											
401	Ряженка	180				92						
467	Пряник детский	50				88						
	Итого полдник:	230	0	0	0	180	0	0	0	0	0	
	Ужин											
45	Винегрет	140	1,08	4,92	6,75	133	0,029	0,022	5,64	13,2	0,467	
8	Сельдь атлантическая	25	3,4	1,7		36	0,08	0,11	0,14	40,9	0,74	
393	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	41	0,001	0,087	4,995	27,48	0,78	
467	Булочка ванильная	45				150						
	Итого ужин:	390	4,55	6,63	13,85	360	0,11	0,219	10,775	81,58	1,987	
	Итого за день:	1888	40,97	42,29	158,94	1710,22	0,99	0,879	108,58	563,788	9,725	

Вторник: 2 день 3-7 лет

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	161	4,08	4,08	29,94	174	0,34	0,56	4,56		809,6		1,206
397	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,057	0,205	1,69		163,15		1,305
3	Бутерброд с сыром	60	6,3	9,17	19,4	185	0,057	0,205	1,69		163,15		1,306
	Итого завтрак:	401	13,23	15,66	63,7	450	0,454	0,97	7,94		1135,9		3,817
	2-й завтрак:												
401	Сок сливовый	150	2,03	1,75	2,94	90	0,01	0,01	2		7		1,4
	Итого 2-й завтрак:	150	2,03	1,75	2,94	90	0,01	0,01	2		7		1,4
	Обед												
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	45	1,17	3,14	5,86	42							
106	Суп крем из разных овощей	200	4,69	2,36	13,65	156,4	0,033	0,025	2,92		9,648		0,283
301	Индейка тушеная в соусе	155	10	8,88	17,1	278	0,094	0,354	0,56		19,98		3,45
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0,018	24,99	84	0,021	0,029	0,24		24,405		0,605
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08	0,04			14		0,2
	Итого обед:	590	18,89	14,878	74,96	630	0,228	0,448	3,72		68,033		4,538
	Полдник												
401	Кефир	174				87							
460	Крендель сахарный	25	3,54	6,57	27,87	93		0,04	3,49				
	Итого полдник:	199	3,54	6,57	27,87	180	0	0,04	3,49		0		0
	Ужин												
359	Соус абрикосовый	28				73							
388	Яблоко печёные ,фаршированное изюмом	110	0,32	0,32	27,9	180							
397	Чай с молоком	180	0,05	0,01	8,32	107	0,003	0,001	2,8		3,25		0,087
	Итого ужин:	318	0,37	0,33	36,22	360	0,003	0,001	2,8		3,25		0,087
	Итого за день:	1658	38,06	39,188	205,69	1710	0,695	1,469	19,95		1214,183		9,842

Среда: 3 день 3-7 лет

Номер технологич еской карты	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетич еская ценность ккал	Витамины(мг)				Минеральные веще-ва(мг)		
							B1	B2	C		Ca	Fe	
	Завтрак												
368	Груши свежие	76	0,22	0,17	5,88	38							
168	Каша манная вязкая	200	4,25	4,95	34,78	187	0,019	0,015	1,82		4,5	0,34	
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	0,03	0,113	0,98		94,3	0,1	
	Бутерброд с маслом	40	1,83	5,66	10,96	136	0,049	0,03			9,3	0,62	
	Итого завтрак:	496	8,95	13,11	62,93	450	0,098	0,158	2,8		108,1	1,06	
	2-й завтрак:												
401	Сок морковный	160	1,74	1,5	2,4	90	0,06	0,225	1,95		180	0,15	
	Итого 2-й завтрак:	160	1,74	1,5	2,4	90	0,06	0,225	1,95		180	0,15	
	Обед												
14	Салат из свежих помидоров с луком	45	0,67	3,7	2,83	89	0,06	0,075	4,425		36,45	0,51	
66	Щи из свежей капусты	200	5	2	5	72,6	0,07	0,099	0,48		57,06	2,21	
284	Тефтели из печени и риса с соусом № 354	155	6,69	7,54	11,25	256	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	50	2,64	0,48	13,36	87	0,068	0,015			15,338	0,596	
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46							
	Итого обед:	650	19,02	14,22	76,59	630,6	0,322	0,453	7,339		161,755	3,433	
	Полдник												
401	Ацидофилин	180	1,74	1,5	2,4	67	0,06	0,225	1,95		180	0,15	
459	Пирог открытый с джемом	40				113							
	Итого полдник:	220	1,74	1,5	2,4	180	0,06	0,225	1,95		180	0,15	
	Ужин:												
241	Зразы из творога с изюмом	76	12,63	8,65	26,6	209	0,3	0,34	85		303,5	10,7	
367	Соус сметанный	30	0,23	2	0,74	44	0,04	0,24	0,1		46,4	1,18	
397	Какао с молоком	150	0,07	0,01	7,1	107	0,001	0,087	4,995		27,48	0,78	
	Итого ужин:	256	12,93	10,66	34,44	360	0,341	0,667	90,095		377,38	12,66	
	Итого за день:	1782	44,38	40,99	178,76	1710,6	0,881	1,728	104,134		1007,235	17,453	

Четверг: 4 день 3-7лет

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	170	6,33	10,53	36,5	266	0,226	0,286	1,729		268,95	1,838	
397	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	37	4,73	6,88	14,56	114	0,057	0,205	1,69		163,15	1,306	
	Итого завтрак:	357	13,4	19,41	61,69	450	0,34	0,696	5,109		595,25	4,449	
	2-й завтрак:												
368	Фрукт бананы	35	0,75	0,25	10,5	34	0,03	0,02	5		26	0,2	
399	Сок морковный	100	1,88	1,62	2,6	56	0,06	0,225	1,95		180	0,15	
	Итого 2-й завтрак:	135	2,63	1,87	13,1	90	0,09	0,245	6,95		206	0,35	
	Обед												
38	Икра кабачковая	45	0,43	0,07	3,44	31							
56	Борщ с мясом	200	1,28	3,87	8,29	128	0,009	0,006	2,1		5,1	0,15	
259	Биточки из трески запечённые с соусом	80	5,74	2,89	1,54	145	0,031	0,031	11,559		27,585	1,077	
321	Картофельное пюре	125	2,04	3,2	13,62	115	0,097	0,146			65,42	2,637	
372	Компот из апельсинов	180	0,14	0,14	21,49	124	0,021	0,029	0,24		24,405	0,605	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	87	0,068	0,015			15,338	0,596	
	Итого обед:	670	12,27	10,65	61,74	630	0,226	0,227	13,899		137,848	5,065	
	Полдник												
401	Ряженка	180				92							
466	Сдоба обыкновенная	30				88							
	Итого полдник:	210	0	0	0	180	0	0	0		0	0	
	Ужин												
215	Омлет натуральный	85	4,84	9,34	0,93	157	0,123	0,325	3,767		186,474	2,01	
54	Икра свекольная	106	1,17	2,3	6,16	106	0,065	0,284	3,65		160,908	0,728	
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,003	0,001	2,8		3,25	0,087	
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,50	24,15	57	0,11	0,04			17	0,6	
	Итого ужин:	396	10,02	12,16	41,23	360	0,301	0,65	10,217		367,632	3,425	

	Итого за день:	1768	38,32	44,09	177,76	1710	0,957	1,818	36,175	1306,73	13,289
--	----------------	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	--------	---------	--------

Пятница: 5 день 3-7 лет

Номер технологиче ской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетиче ская ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва(мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
371	Мандарины с сахаром	60	0,41	0,104	11,7	49,5						
168	Каша молочная пшеничная	180	5,12	5,83	35,18	200	0,053	0,165	1,326	224,95		0,277
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,031	0,119	0,975	191,313		0,096
1	Бутерброд с повидлом	40	2,51	3,93	28,88	112	0,034	0,015		6,9		0,37
	Итого завтрак:	430	11,19	12,584	88,72	450,5	0,118	0,299	2,301	423,163		0,743
	2-й завтрак:											
401	Кефир	180				90						
	Итого 2-й завтрак:	180	0	0	0	90	0	0	0	0		0
	Обед											
19	Салат из солёных огурцов с луком	45	0,58	3,57	1,82	27						
76	Рассольник ленинградский	200	7	2,3	4,9	96	0,087	0,062	12,15	39,146		0,699
305	Котлета рубленая из курицы	80	8,84	9,24	9,3	223	0,091	0,061	0,237	36,313		2,745
134	Капуста тушёная	150	2,05	3,22	9,4	120	0,035	0,078	17,25	65,67		2,435
374	Компот из мандаринов	160	0,36	0,09	30,31	110	0,006	0,006	11,88	7,38		0,124
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	54,37	0,068	0,015		15,338		0,596
	Итого обед:	660	20,48	18,72	64,08	630	0,287	0,222	41,517	163,847		6,599
	Полдник											
399	Сок сливовый	140	2,03	1,75	2,94	88	0,01	0,01	2	7		1,4
460	Крендель сахарный	25	3,54	6,57	27,87	92		0,04				
	Итого полдник:	165	5,57	8,32	30,81	180	0,01	0,05	5,49	7		1,4
	Ужин:											
235	Пудинг творожный запечённый	95	7,56	5,37	12,1	237	0,101	0,359	4,399	209,468		1,555
351	Соус молочный сладкий	30	0,29	0,67	1,98	31	0,011	0,036	0,293	27,594		0,048
398	Напиток из шиповника	180	0,56	0,22	15,93	68,4	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Хлеб пшеничный	10	1,58	0,2	9,66	23,4	0,11	0,04		17		0,6
	Итого ужин:	315	9,99	6,46	39,67	360	0,282	0,66	6,642	434,062		2,353
	Итого за день:	1750	47,23	46,084	223,28	1710,67	0,697	1,231	55,95	1028,072		11,095

Понедельник : 6 день 3-7 лет

Номер технологиче ской 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	Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	43,8						
168	Каша рисовая вязкая с маслом,сахаром	190	3,09	4,07	36,98	180	0,083	0,219	1,82	271,16		0,342
395	Кофейный напиток с молоком	180	0,04	0,01	6,99	91	0,031	0,119	0,975	191,313		0,096
1	Бутерброд с маслом	40	1,12	7,54	14,6	136	0,034	0,015		6,9		0,37
	Итого завтрак:	480	4,53	11,9	65,43	450,8	0,148	0,353	2,795	469,373		0,808
	2-й завтрак:											
401	Ряженка	180	1,74	1,5	2,4	90	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Итого 2-й завтрак:	180	1,74	1,5	2,4	90	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	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	200	5,00	2	5	90,4	0,06	0,075	4,425	36,45		0,51
276	Жаркое по-домашнему	235	18,35	8,2	16,32	284	0,07	0,099	0,48	57,06		2,21
376	Компот из апельсинов	180	0,39	0,01	24,99	124	0,035	0,017	0,24	3,456		0,432
	Хлеб ржаной	50	1,36	0,24	6,68	87	0,08	0,04		14		0,2
	Итого обед:	710	26,81	14,05	57,79	630	0,363	0,477	7,534	150,658		3,428
	Полдник											
398	Напиток из шиповника	150	1,74	1,5	2,4	84	0,06	0,225	1,95	180		0,15
459	Пирог открытый с джемом	35				96						
	Итого полдник:	185	1,74	1,5	2,4	180	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Ужин:											
53	Икра кабачковая	90	0,85	4,47	5,64	67	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	180	0,07	0,01	7,1	89	0,003	0,001	2,8	3,25		0,087
496	Хлеб пшеничный	43	2,60	4,49	24,72	105,6						
	Итого ужин:	393	10,12	12,62	43,31	360	0,343	0,581	87,9	353,15		11,967
	Итого за день:	1948	44,94	41,57	171,33	1710,8	0,974	1,861	102,129	1333,181		16,503

Вторник :7 день 3-7 лет

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											
368	Груша свежая	50	0,2	0,14	5,14	23	0,03	0,18		22	1	
168	Каша ячневая на молоке	200	4	5,06	32,5	192,4	0,012	0,031	4,2	24,6	0,42	
397	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	55	4,73	6,88	14,56	165	0,057	0,205	1,69	163,15	1,306	
	Итого завтрак:	455	11,27	14,08	62,83	450,4	0,156	0,621	7,58	372,9	4,031	
	2-й завтрак:											
399	Кефир	180	1,88	1,62	2,6	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
	Итого 2-й завтрак:	180	1,88	1,62	2,6	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
	Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	50	0,49	3,07	1,86	37	0,115	0,119	20,716	457,99	1,204	
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	133	0,073	0,076	13,36	21,801	0,774	
313	Гречка рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,7	162	0,118	0,246	2,389	39,692	0,096	
308	Фрикадельки из кури	80	7,89	7,5	5,28	173	0,043	0,041	10,325	32,962	0,01	
354	Соус сметанный	20	0,21	0,7	0,88	15	0,053	0,069	23,755	66,439	0,974	
383	Кисель из повидла	150	0,54		16,6	66,3	0,013	0,009	2,85	8,55	0,902	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	20,87	43,5	0,415	0,56	73,395	627,434	3,96	
	Итого обед:	625	25,83	22,8	82,65	630	0,83	1,12	146,79	1254,868	7,92	
	Полдник											
399	Сок яблочный	180				76						
473	Булочка "Веснушка"	35	3,1	2,44	21,53	104	0,071	0,052	0,065	17,618	0,613	
	Итого полдник:	215	3,1	2,44	21,53	180	0,071	0,052	0,065	17,618	0,613	
	Ужин:											
40	Макаронник с мясом	165	0,68	4,17	6,29	320	0,06	0,126	0,962	187,268	0,31	
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	40	0,031	0,119	0,975	191,313	0,096	
	Итого ужин:	345	0,72	4,18	13,28	360	0,091	0,245	1,937	378,581	0,406	
	Итого за день:	1820	42,8	45,12	182,89	1710,2	1,208	2,263	158,322	2203,967	13,12	

Среда :8 день 3-7 лет

Номер технологиче ской карты	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетиче ская ценность ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)	
							B1	B2	C		Ca	Fe
	Завтрак											
371	Мандарины с сахаром	50	0,34	0,07	9,75	41,2						
185	Каша овсяная(" Геркулес")	200	3,6	5,21	22,82	152,3	0,06	0,126	0,962		187,268	0,31
397	Какао с молоком	180	2,65	2,33	11,31	107	0,03	0,113	0,98		94,3	0,1
1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	150	0,049	0,03			9,3	0,62
	Итого завтрак:	475	9,04	15,16	58,5	450,5	0,139	0,269	1,942		290,868	1,03
	2-й завтрак:											
401	Ряженка	175				90						
	Итого 2-й завтрак:	175	0	0	0	90	0	0	0		0	0
	Обед											
20	Салат из белокачанной капусты с луком	40	0,56	2,03	3,45	34,2						
63	Борщ с фасолью,картофелем	200	2,83	4,08	11,6	94,6	0,264	0,134	12,331		40,933	2,426
282	Котлета рубленая из говядины	80	7,60	4,81	6,87	183	0,06	0,063	10,489		27,856	1,403
321	Картофельное пюре	140	2,45	3,84	16,2	128	0,043	0,041	10,325		32,962	0,01
354	Соус сметанный	30				30						
374	Компот из мандаринов	180	0,36	0,08	30,31	123,2	0,222	0,132	11,96		25,852	1,869
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,01	37	0,068	0,002			2,205	0,04
	Итого обед:	140	14,79	15,02	73,44	630	0,657	0,372	45,105		129,808	5,748
	Полдник											
401	Сок морковный	180				100						
460	Зефир	25	3,54	6,57	27,87	80		0,04	3,49			
	Итого полдник:	205	3,54	6,57	27,87	180	0	0,04	3,49		0	0
	Ужин:											
241	Зразы из творога с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277	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	180	0,6	0,25	17,06	73	0,003	0,001	2,8		3,25	0,087
	Итого ужин:	295	15,48	10,44	50,99	360,3	0,168	0,701	12,304		423,334	1,804
	Итого за день:	1290	42,85	47,193	210,8	1710,8	0,964	1,382	62,841		844,01	8,582

Четверг :9 день 3-7 лет

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	60	0,22	0,17	5,88	30						
168	Каша молочная пшеничная	200	5,17	4,02	36,4	202	0,083	0,219	1,82	271,16		0,342
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	40	0,031	0,119	0,975	191,313		0,096
3	Бутерброд с сыром	60	4,73	6,88	14,56	178	0,057	0,205	1,69	163,15		1,306
	Итого завтрак:	500	10,16	11,08	63,83	450	0,171	0,543	4,485	625,623		1,744
	2-й завтрак:											
401	Сок вишнёвый	180	1,74	1,5	2,4	90	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Итого 2-й завтрак:	180	1,74	1,5	2,4	90	0,06	0,225	1,95	180		0,15
	Обед											
16	Салат летний	40	0,72	2,07	2,57	31						
93	Суп молочный с вермишелью	180	5,17	4,68	16,9	131	0,06	0,075	4,425	36,45		0,51
306	Биточки из филе птицы	80	12,58	2,77	6,32	125	0,07	0,099	0,48	57,06		2,21
315	Рис отарной	120	2,43	3,58	24,45	168	0,08	0,04		14		0,2
356	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	44						
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,118	0,246	2,389	39,692		0,076
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,01	52	0,035	0,017	0,24	3,456		0,432
	Итого обед:	660	22,98	15,29	76,03	630	0,363	0,477	7,534	150,658		3,428
	Полдник											
401	Кефир	180				90						
459	Булочка дорожная	25				90						
	Итого полдник:	205	0	0	0	180	0	0	0	0		0
	Ужин:											
249	Пудинг из говядины	80	5,2	10,1	1	134	0,3	0,34	85	303,5		10,7
36	Салат из свеклы с солёным огурцом	105	1	4,27	4,67	91	0,04	0,24	0,1	46,4		1,18
372	Компот из яблок	180	0,06	0,02	11,1	88	0,003	0,001	2,8	3,25		0,087
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,10	4,8	47	0,11	0,04		17		0,6
	Итого ужин:	385	7,04	14,49	21,57	360	0,453	0,621	87,9	370,15		12,567

Итого за День:	1930	41,92	42,36	163,83	1710	1,047	1,866	101,869	1326,431	17,889
----------------	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	---------	----------	--------

Пятница:10 день 3-7 лет

Номер технологиче ской карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы	Энергетичес кая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные веще-ва(мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
368	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,9	22						
168	Каша гречневая вязкая	207	5,25	5,46	29	201	0,083	0,219	1,82	271,16	0,342	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,157	0,131	0,983	190,133	0,907	
1	Бутерброд с маслом	40	0,84	5,66	10,96	136	0,034	0,015		6,9	0,37	
	Итого завтрак:	477	9,14	13,73	59,22	450	0,274	0,365	2,803	468,193	1,619	
	2-й завтрак:											
399	Сок морковный	160	1,88	1,62	2,6	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
	Итого 2-й завтрак:	160	1,88	1,62	2,6	90	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
	Обед											
38	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,08	4,31	20	0,035	0,017	0,24	3,456	0,432	
76	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,06	0,075	4,425	36,45	0,51	
282	Биточки паровые из говядины	80	8,93	6,74	8,97	183	0,07	0,099	0,48	57,06	2,21	
137	Рагу овощное	155	1,38	7,15	8,64	196	0,118	0,246	2,389	39,692	0,076	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	0,08	0,04		14	0,2	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	34						
	Итого обед:	680	13,9	18,25	65,19	630,6	0,363	0,477	7,534	150,658	3,428	
	Полдник											
401	Ряженка	150				76						
467	Зефир	32				104						
	Итого полдник:	182	0	0	0	180	0	0	0	0	0	
	Ужин:											
238	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	232	0,3	0,34	85	303,5	10,7	
351	Соус сладкий молочный	30	0,58	1,35	3,97	30	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	Хлеб пшеничный	25	0,78	0,1	4,8	58	0,11	0,04		17	0,6	
	Итого ужин:	335	13,08	11,76	42,54	360	0,48	0,733	86,08	461,2	12,58	
	Итого за день:	1834	38	45,36	169,55	1710,6	1,177	1,8	98,367	1260,051	17,777	