

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБПОУ СОЧГК им. О.Колычева
Скоморохова Т.А.

« 01 » сентября 20 21 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по ДО
Талкина Н.В.

« 01 » сентября 20 21 г.



Циклическое 10-дневное меню
питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих Образовательную программу дошкольного образования
ГБПОУ СО «Чапаевский губернский колледж им. О. Колычева»,
с 12-часовым режимом функционирования

День 1.5-3 года

ЯСЛИ

№ тех. карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
32	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,66	5,6	18,82	144	136,97	0,23	0,06	0,05	1,46
15	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1	1,08	10,83	75	91,48	0,02	0,03	0,03	0,83
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,2	10,14	39,4	297	232,93	6,48	0,11	0,1	2,29
2 ЗАВТРАК											
К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	22,4	89,6	0	0*	0	0	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0	0	22,4	89,6	0	0	0	0	0
ОБЕД											
67	СУП-УХА	200	4,24	5,2	20,24	112,8	21,3	0,96	0,11	0,06	9,64
30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	3,56	4,64	20,97	135,33	9,75	0,05	0,04	0,01	3,97
20	КИСЕЛЬ	150	0	0	13,5	46,5	0,37	0,06	0	0	0
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			12,11	15,33	82,03	472,83	43,54	2,615	0,28	0,2	13,61
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
51	ИКРА МОРКОВНАЯ	45	0,697	3,66	4,147	52,5	19,89	0,367	0,022	0,007	1,65
63	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 ШТ	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0
31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/9/4	0,04	0	9,1	35	1,87	0,08	0	0	1,6
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	3,46	9,75	78	4,48	0,23	0,02	0,02	0
К/К	ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,1	2,86	20,8	0,039	0,026	13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,897	12,24	36,037	289,6	51,1	22,477	0,111	0,233	16,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			27,207	37,71	179,867	1149,03	327,57	31,572	0,501	0,533	32,15

2 день 1,5-3 года

№ тех. карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
23	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,98	5,69	21,1	153	148,85	0,41	0,09	0,06	1,46
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,2	0,02	0,02	0,02	0,83
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,6	10,23	42,52	307,67	243,53	6,66	0,13	0,1	2,29
2 ЗАВТРАК											
97	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
ОБЕД											
69	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	20	0,18	0,025	0,565	3,15	5,175	0,135	0,01	0,01	2,25
25	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	23,77	0,86	0,09	0,06	6,57
6	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,03	5,73	5,11	99,38	19,31	0,61	0,03	0,04	0,58
7	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0
8	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,44	4,19	14,45	113,6	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
9	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,43	0	21,42	81	44,23	0,009	0	0	0,36
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			15,71	17,415	73,335	499,54	104,605	3,429	0,27	0,31	9,76

3 день 1,5-3 года

ЯСЛИ

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК											
1	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	4,32	4,97	13,71	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
13	ЧАЙ С САХАРОМ	150/9	1,08	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			6,94	8,43	32,44	225	154,56	6,45	0,07	0,09	1,15
2 ЗАВТРАК											
21	РЯЖЕНКА	100	2,94	3,24	4,05	59,8	13,6	0,31	0,04	0,03	0,86
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			2,94	3,24	4,05	59,8	13,6	0,31	0,04	0,03	0,86
ОБЕД											
67	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
42	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,42	9,6	2,93	214,5	27,39	1,2	0,08	0,06	0,07
27	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,41	4,52	8,11	87,6	66,46	0,8	0,04	0,02	14,64
97	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,18	0,08	13,75	75	3,38	0,17	0,01	0	11
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			17,62	19,07	61,51	573,3	71,33	3,945	0,39	0,25	15,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
55	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	110/15	5,34	7,2	22,68	281,1	182,53	0,82	0,07	0,22	0,31
31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/9/4	0,04	0	9,1	35	1,87	0,08	0	0	1,6
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			5,38	7,2	31,78	316,1	184,4	0,9	0,07	0,22	1,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			32,88	37,94	129,78	1174,2	423,89	11,605	0,57	0,59	19,82

4 день 1,5-3 года

тех. кар	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
14	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,26	6,07	21,29	159,75	139,01	0,57	0,11	0,02	1,46
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,2	0,02	0,02	0,02	0,83
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,88	10,61	42,71	314,42	233,69	6,82	0,15	0,06	2,29
2 ЗАВТРАК											
21	СНЕЖОК	100	2,94	3,24	4,05	59,8	13,6	0,31	0,04	0,03	0,86
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			2,94	3,24	4,05	59,8	13,6	0,31	0,04	0,03	0,86
ОБЕД											
5	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	34,54	0,87	0,04	0,02	7,8
6	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,03	5,73	5,11	99,38	19,31	0,61	0,03	0,04	0,58
7	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0
59	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,57	4,67	17	141,33	3,21	0,57	0,03	0,01	3,97
9	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,43	0	21,42	81	44,23	0,009	0	0	0,36
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			15,07	16,01	61,68	452,27	110,2	3,034	0,2	0,19	8,74
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
73	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150/3	4,48	6,2	11,5	152,6	62,66	1,03	0,1	0,1	4
13	ЧАЙ С САХАРОМ	150/9	1,08	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	3,46	9,75	78	4,48	0,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,1	9,66	30,23	260,6	67,41	1,31	0,12	0,12	4,27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			32,99	39,52	138,67	1087,09	424,9	11,474	0,51	0,4	16,16

5 день 1,5-3 года

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины					ЯСЛИ
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК												
14	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150	4,66	5,79	20,78	150,75	136,7	0,38	0,08	0,08	1,46	
13	ЧАЙ С САХАРОМ	150/9	1,08	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27	
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,28	9,25	39,51	258,75	141,45	6,66	0,1	0,1	1,73	
2 ЗАВТРАК												
97	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3	
ОБЕД												
69	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	20	0,18	0,025	0,565	3,15	5,175	0,135	0,01	0,01	2,25	
34	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	37,48	0,68	0,05	0,03	15,54	
29	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,83	3,81	24,8	99,75	38,59	0,77	0,05	0,08	0,37	
8	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,44	4,19	14,45	113,6	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36	
20	КИСЕЛЬ	150	0	0	13,5	46,5	0,37	0,06	0	0	0	
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0	
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			14,27	14,125	73,055	422,09	93,735	3,19	0,24	0,25	18,16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
28	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,8	3,69	20,98	156,3	47,19	0,39	0,08	0,09	0,26	
76	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			5,47	4,52	32,23	202,97	97,48	1,53	0,1	0,15	0,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			27,14	27,945	153,955	933,81	334,915	11,49	0,446	0,5	27,99	

6 день 1.5-3 года

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
37	ОМЛЕТ	80	4,98	5,69	21,1	153	148,85	0,41	0,09	0,06	1,46
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,2	0,02	0,02	0,02	0,83
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,6	10,23	42,52	307,67	243,53	6,66	0,13	0,1	2,29
2 ЗАВТРАК											
К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
ОБЕД											
34	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ТУШЕНКОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200/30	3,28	4,8	16,76	116,11	23,77	0,86	0,09	0,06	6,57
33	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	45	7,03	5,73	5,11	99,38	19,31	0,61	0,03	0,04	0,58
8	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,44	4,19	14,45	113,6	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
97	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,18	0,08	13,75	75	3,38	0,17	0,01	0	11
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			14,8	16,1	62,94	468,69	58,58	3,185	0,26	0,23	18,15
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
50	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,16	5,6	19,56	144	135,18	0,23	0,05	0,03	1,46
31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/9/4	0,04	0	9,1	35	1,87	0,08	0	0	1,6
К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	15	83,4	10,8	0,4	0	0	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			4,2	5,6	28,66	179	137,05	0,31	0,05	0,03	3,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			26,72	31,98	143,28	1005,36	441,41	10,265	0,446	0,36	30,8

7 день 1,5-3 года

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
22	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	100/20	12,8	11,5	31,13	343,27	216,32	0,72	0,07	0,14	0,39
13	ЧАЙ С САХАРОМ	150/9	1,08	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			15,42	14,96	49,86	451,27	221,07	7	0,09	0,16	0,66
2 ЗАВТРАК											
К/К	ЙОГУРТ	100	2,94	3,24	4,05	59,8	13,6	0,31	0,04	0,03	0,86
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			2,94	3,24	4,05	59,8	13,6	0,31	0,04	0,03	0,86
ОБЕД											
57	СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,12	5,63	15,13	139,6	23,54	1,09	0,12	0,16	4,24
48	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	650									
90	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,23	4,04	10,16	86,67	50,12	0,83	0,05	0,04	14,33
9	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,43	0	21,42	81	44,23	0,009	0	0	0,36
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			8,86	11,12	63,87	398,8	79,89	2,644	0,25	0,29	4,6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
77	МАННИК С ПОВИДЛОМ	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	84,35	0,28	0,04	0,05	0,37
76	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			4,96	9,05	35,32	191,97	134,64	1,42	0,06	0,11	0,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			32,18	38,37	153,1	1101,84	449,2	11,374	0,44	0,59	7,03

8 день 1,5-3 года

тех. кар	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
39	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	4,39	4,36	14,99	116,25	141	0,27	0,06	0,11	0,75
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,2	0,02	0,02	0,02	0,83
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,01	8,9	36,41	270,92	235,68	6,52	0,1	0,15	1,58
2 ЗАВТРАК											
97	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0,12	0,05	9,16	50	2,25	0,11	0,006	0	7,3
ОБЕД											
69	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	20	0,18	0,025	0,565	3,15	5,175	0,135	0,01	0,01	2,25
70	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/8/5	3,38	5,2	11,03	116,11	38,04	1,31	0,07	0,05	7,97
42	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	6,01	4,09	29,95	70	25,9	0,32	0,04	0,035	0,35
8	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,44	4,19	14,45	113,6	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
20	КИСЕЛЬ	150	0	0	13,5	46,5	0,37	0,06	0	0	0
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			13,88	14,805	82,365	413,96	81,605	3,37	0,25	0,225	10,57
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
17	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЛУКОМ	45	3,66	5,43	21,38	148,5	14,06	0,03	0,13	0,05	0,75
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 ШТ	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0
76	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	3,46	9,75	78	4,48	0,23	0,02	0,02	0
К/К	ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,1	2,86	20,8	0,039	0,026	13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			6,39	10,24	55,12	334,27	71,69	22,2	0,209	0,156	14,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			27,4	33,995	183,055	1069,15	391,225	32,2	0,565	0,531	33,74

9 день 1,5-3 года

тех. кар	Прием пищи, наименованне блюда	масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
68	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,26	6,07	21,29	159,75	139,01	0,57	0,11	0,02	1,46
15	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1	1,08	10,83	75	91,48	0,02	0,03	0,03	0,83
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,8	10,61	41,87	312,75	234,97	6,82	0,16	0,07	2,29
2 ЗАВТРАК											
21	ВАРЕНЕЦ	100	2,94	3,24	4,05	59,8	13,6	0,31	0,04	0,03	0,86
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			2,94	3,24	4,05	59,8	13,6	0,31	0,04	0,03	0,86
ОБЕД											
41	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МЯСОМ	200/30	8,26	7,33	16,13	162,13	24,8	1,73	0,13	0	5,2
64	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,41	6,78	5,22	107,5	3,28	0,16	0,03	0,03	0,56
4	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,85	3,42	3,07	48	12,34	0,46	0,02	0,04	3,36
9	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,43	0	21,42	81	44,23	0,009	0	0	0,36
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			19,41	19,6	70,09	528,83	84,43	3,444	0,29	0,16	6,12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
49	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/15	13,78	18,23	29,39	346,64	166,02	1,14	0,07	0,21	0,27
76	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	50,29	1,14	0,02	0,06	0,54
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			14,45	19,06	40,64	393,31	216,31	2,28	0,09	0,27	0,81
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			44,6	52,51	156,65	1294,69	549,31	12,854	0,58	0,53	10,08

10 день 1,5-3 года

№ тех.кар.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
84	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,76	6,38	16,4	140,25	141,71	0,62	0,1	0,03	1,46
13	ЧАЙ С САХАРОМ	150/9	1,08	0	8,98	30	0,27	0,05	0	0	0,27
16	БАТОН С МАСЛОМ	20 4	1,54	3,46	9,75	78	4,48	6,23	0,02	0,02	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,38	9,84	35,13	248,25	146,46	6,9	0,12	0,05	1,73
2 ЗАВТРАК											
К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	22,4	89,6	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0	0	22,4	89,6	0	0	0	0	0
ОБЕД											
69	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	20	0,18	0,025	0,565	3,15	5,175	0,135	0,01	0,01	2,25
67	СУП С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
71	ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ	50	4,11	3,18	2,99	56,88	16,93	0,43	0,02	0,03	6,23
20	КИСЕЛЬ	150	0	0	13,5	46,5	0,37	0,06	0	0	0
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	5,19	14,62	117	6,72	0,345	0,03	0,03	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	1,2	0,1	0,1	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			12,9	12,595	61,885	390,33	63,035	3,2	0,33	0,23	13,31
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
43	ПИРОЖОК, ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,87	4,32	24,4	162	26,37	0,53	0,07	0,03	18,57
10	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,225	1,95
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			8,22	8,07	31,6	243	206,37	0,68	0,13	0,255	20,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			28,5	30,505	151,015	971,18	415,865	10,78	0,58	0,535	35,56