

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Бузыккановской СОШ
Е.В.Ковалева/
Приказ № 198 от 23.08.14 год



Основное десятидневное меню

для воспитанников МКОУ Бузыккановская СОШ
разновозрастная группа

Первый день

Наименование блюд.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.										
		Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минер.вещества			Витамины,миллиг			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минер.вещества			Витамины, миллиграмм.		
			Б.	Ж.	У.	Калории.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.		Б.	Ж.	У.	Калории.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.
Завтрак.																							
Вареники с творогом	236	150	18,02	10,40	42,90	328,00	18,35	13,25	0,56	0,03	0,05	0,02	180	21,78	12,40	51,48	394,00	25,02	20,13	0,92	0,04	0,07	0,04
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Бутерброд с сыром	1	30	5,00	3,00	14,50	106,00	106,90	15,40	0,67	0,05	0,06	0,07	50	7,90	4,70	24,20	172,00	161,50	24,70	1,11	0,08	0,09	0,11
Кофейный напиток		180	4,20	3,40	18,80	123,30	147,40	18,70	0,20	0,10	0,00	0,70	180	4,20	3,40	18,80	123,30	147,40	18,70	0,20	0,10	0,00	0,70
Итого:		390	29,35	17,13	90,12	626	278,65	47,35	1,94	0,21	0,13	0,79	455	37,07	20,99	114,91	792,3	342,92	63,53	2,99	0,265	0,19	0,85
2-й завтрак.																							
Сок фруктовый		100	0,41	0,08	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед.																							
Салат из моркови с изюмом	418	40	0,60	1,80	6,60	43,00	11,09	6,57	0,42	0,01	0,01	0,60	60	0,80	2,70	9,80	65,00	16,63	9,86	0,63	0,01	0,02	1,00
Борщ со сметаной и мясом кур	10	200/10/5	2,82	4,79	7,83	93,69	34,54	0,00	0,87	0,04	0,02	7,80	250/12/7	3,52	5,98	9,78	117,00	43,14	0,00	1,09	0,05	0,03	9,74
Плов с мясом курицы	492	150	14,20	17,20	26,00	317,00	16,64	31,66	1,40	0,01	0,08	1,11	220	19,90	24,70	39,00	461,00	23,94	46,41	2,00	0,09	0,12	1,63
Кисель из плодово-ягодного концентрата	63	150	1,02	0,00	21,76	87,14	6,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,30	200	1,36	0,00	29,02	116,19	8,40	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Итого:		370	20,77	24,12	76,11	609,53	74,57	38,23	3,3	0,087	0,132	9,81	525	28,77	33,87	108,03	862,19	101,11	56,27	4,62	0,197	0,203	12,77
Полдник.																							
Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28,00	8,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,03
Пряник	60	20	0,96	0,56	15,54	67,16	1,80	0,00	0,12	0,02	0,01	0,00	40	1,92	1,12	31,08	134,32	3,60	0,00	0,24	0,03	0,02	0,00
Итого:		170	1	0,57	22,53	95,16	9,8	0	0,31	0,016	0,01	0,02	220	1,98	1,14	41,07	174,32	13,6	0	0,52	0,032	0,02	0,03
Итого за день:		1030	51,53	41,9	201,86	1385,69	363,02	85,58	5,55	0,313	0,27	10,62	1300	68,23	56,08	277,11	1883,81	457,63	119,8	8,13	0,494	0,409	13,65

Второй день

Наименование блюд.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.											
		Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества, миллиграмм			Витамины, миллиграмм.			
			Б.	Ж.	У.	Калории.	Ca.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	C.		Б.	Ж.	У.	Калории.	Ca.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	C.	
Завтрак.																								
Каша манная молочная	168	150	3,40	3,96	22,94	141,00	8,40	0,00	0,34	0,03	0,02	0,00	200	4,52	4,07	30,57	177,00	10,60	0,00	0,45	0,04	0,02	0,00	
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00	
Бутерброд с маслом	1	28	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,00	0,43	0,03	0,02	0,00	50	3,06	9,43	18,27	170,00	11,67	0,00	0,77	0,06	0,03	0,00	
Чай с лимоном и сахаром	12	150	0,10	0,03	4,70	19,00	1,97	0,55	0,06	0,00	0,00	84,00	200	0,20	0,03	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	120,00	
Итого:		358	7,34	9,6	51,79	238,22	22,94	0,55	1,34	0,09	0,06	84	495	10,97	14,02	78,57	487	34	0,73	2,04	0,145	0,08	120	
2-й завтрак.																								
Фрукт(яблоко)	57	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	8,00	2,00	0,00	0,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	8,00	2,00	0,00	0,00	10,00	
Обед.																								
Салат из горошка консервированного	69	40	1,19	2,07	1,27	33,00	8,58	0,00	0,27	0,04	0,02	4,40	60	1,78	3,11	1,91	50,00	12,87	0,00	0,41	0,06	0,03	6,60	
Суп крестьянский со сметаной и мясом кур		150	1,38	4,64	9,25	84,35	25,90	0,00	0,47	0,03	0,02	11,00	250	2,31	7,73	15,42	140,58	43,30	0,00	0,79	0,05	0,04	18,40	
Макароны	317	100	3,67	3,01	17,63	112,00	3,24	0,00	0,73	0,03	0,02	0,00	100	5,50	4,57	26,44	168,00	4,86	0,00	1,09	0,04	0,05	0,00	
Гуляш с мясом курицы	24	60	6,58	4,71	1,36	73,79	9,54	0,00	0,89	0,02	0,04	0,18	70	9,21	6,59	1,90	103,30	13,36	0,00	1,25	0,02	0,06	0,25	
Компот из сухофруктов	70	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	2,35	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00	
Итого:		530	15,05	14,86	55,225	418,835	57,75	2,35	3,47	0,155	0,13	16,78	725	22,19	22,59	83,297	632,879	89,416	3,13	5,1	0,226	0,218	26,852	
Полдник.																								
Ватрушка с творогом	140	65	10,48	10,90	33,11	287,30	67,84	0,00	0,91	0,080	0,16	0,05	80	10,48	10,90	33,11	287,30	67,84	0,00	0,91	0,080	0,16	0,05	
Какао с молоком	68	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108,12	19,58	0,50	0,03	0,12	0,52	
Итого:		215	12,88	13,2	43,31	356,3	148,93	14,68	1,28	0,1	0,25	0,44	280	13,68	14	46,61	380,3	175,96	19,58	1,41	0,11	0,28	0,57	
Итого за день:		1203	35,67	38,06	160,13	1 060,36	245,62	25,58	8,09	0,345	0,44	111,22	1600	47,24	51,01	218,28	1 547,18	315,376	31,44	10,5	0,481	0,578	157,422	

Третий день

Наименование блюду.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.										
		Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.		
			Б.	Ж.	У.	Калори и.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.		Б.	Ж.	У.	Калори и.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.
Завтрак.																							
Каша гречневая вязкая	168	150	4,67	4,86	20,94	146,00	9,20	0,00	2,48	0,11	0,06	0,00	200	6,21	5,28	27,90	184,00	12,10	0,00	3,30	0,15	0,08	0,00
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Бутерброд с сыром	1	30	5,00	3,00	14,50	106,00	106,90	15,40	0,67	0,05	0,06	0,07	50	7,90	4,70	24,20	172,00	161,50	24,70	1,11	0,08	0,09	0,11
Какао с молоком	68	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108,12	19,58	0,50	0,03	0,12	0,52
Итого:		360	14,20	10,49	59,56	389,7	203,19	30,08	4,03	0,21	0,23	0,46	495	20,5	13,57	86,03	552	290,72	44,28	5,67	0,305	0,32	0,63
2-й завтрак.																							
Сок фруктовый		100	0,41	0,08	13,10	55,00							100	0,41	0,08	13,10	55,00						
Обед.																							
Винегрет овощной	71	40	0,50	0,90	2,90	22,00	9,29	6,46	0,27	0,01	0,01	2,07	60	0,80	1,40	4,30	33,00	13,94	9,70	0,41	0,02	0,02	3,11
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	81	150	3,29	3,07	9,79	81,00	22,84	0,00	1,21	0,13	0,04	3,48	250	5,49	5,27	16,32	135,00	38,07	0,00	2,02	0,22	0,07	5,81
Голубцы ленивые/фарш говяжий	306	200	14,50	14,80	14,50	250,10	69,80	36,30	2,90	0,00	0,00	23,30	200	14,50	14,80	14,50	250,10	69,80	36,80	2,90	0,00	0,00	23,30
Кисель из плодово- ягодного концентрата	63	150	1,02	0,00	21,76	87,14	6,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,30	200	1,36	0,00	29,02	116,19	8,40	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Итого:		570	21,44	19,1	62,87	508,94	114,23	42,76	4,99	0,171	0,072	29,15	755	25,34	21,96	84,57	637,29	139,21	46,5	6,23	0,287	0,123	32,62
Полдник.																							
Омлет натуральный	33	85	7,52	13,46	1,57	157,00	62,80	0,00	1,54	0,05	0,31	0,15	105	9,28	18,03	1,86	193,00	77,50	0,00	1,90	0,06	0,38	0,18
Хлеб пшеничный	1	15	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,30	0,02	0,00	20	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28,00	8,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,03
Итого:		250	9,69	13,8	22,48	253,7	76,8	0	2,24	0,35	0,33	0,17	125	12,53	18,54	32,28	336	96,5	0	2,94	0,11	0,41	0,21
Итого за день:		1280	45,74	43,47	158,01	1 207,34	394,22	72,84	11,26	0,731	0,632	29,78	1475	58,78	54,15	215,98	1 580,29	526,43	90,78	14,84	0,702	0,853	33,46

Четвертый день

Наименование блюд.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.											
		Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			
			Б.	Ж.	У.	Калории.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.		Б.	Ж.	У.	Калории.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.	
Завтрак.																								
Каша "Дружба" вязкая	168	150	4,09	6,85	23,39	169,00	5,90	0,00	0,20	0,03	0,02	0,00	200	5,50	8,77	29,27	213,00	7,80	0,00	0,26	0,04	0,02	0,00	
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00	
Бутерброд с повидлом	2	45	2,03	3,21	11,34	127,00	8,91	0,00	0,71	0,02	0,02	0,08	65	2,94	4,64	16,38	184,00	12,88	0,00	1,02	0,03	0,03	0,11	
Чай с сахаром	12	150	0,04	0,01	6,99	28,00	8,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,03	
Итого:		375	8,29	10,4	55,64	392,7	28,81	0	1,61	0,08	0,06	0,1	490	11,69	13,92	76,07	540	39,68	0	2,32	0,115	0,08	0,14	
2-й завтрак.																								
Фрукт (банан)	912	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00		0,60	0,04	0,05	10,00	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00		0,60	0,04	0,05	10,00	
Обед.																								
Салат из свеклы с изюмом и курагой	63	40	0,06	2,44	5,41	46,16	13,04	0,00	0,56	0,01	0,02	3,08	60	0,93	3,67	8,18	69,24	19,56	0,00	0,84	0,02	0,03	4,63	
Щи из свежей капусты с курой		250	4,20	7,20	7,10	113,20	59,20	20,30	1,10	0,00	0,00	13,50	250	4,20	7,20	7,10	113,20	59,20	20,30	1,10	0,00	0,00	13,50	
Пюре картофельное	321	100	2,04	3,20	13,62	92,00	24,65		0,67	0,09	0,07	12,10	150	3,06	4,80	20,43	138,00	36,97		1,00	0,13	0,10	18,15	
Рыба, тушеная с овощами	8	70	6,70	3,47	30,32	70,88	26,33	0,00	0,54	0,05	0,07	2,77	80	7,66	3,97	34,65	81,00	30,09	0,00	0,62	0,06	0,08	3,17	
Компот из сухофруктов	70	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	2,35	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00	
Итого:		640	15,23	16,74	82,17	437,94	133,71	22,65	3,98	0,19	0,19	32,65	785	19,24	20,23	107,99	572,44	160,85	23,43	5,12	0,265	0,25	41,05	
Полдник.																								
Сушка	248	50	3,90	2,90	25,60	146,00	12,01	5,86	0,44	0,05	0,03	0,02	70	5,50	4,10	35,80	204,00	16,82	8,20	0,62	0,07	0,04	0,02	
Какао с молоком	68	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108,12	19,58	0,50	0,03	0,12	0,52	
Итого:		200	6,3	5,2	35,8	215	93,1	20,54	0,81	0,07	0,12	0,41	270	8,7	7,2	49,3	297	124,94	27,78	1,12	0,1	0,16	0,54	
Итого за день:		1315	31,32	32,84	194,61	1 140,64	263,62	43,19	7	0,38	0,42	43,16	1645	41,13	41,85	254,36	1 504,44	333,47	51,21	9,16	0,52	0,54	51,73	

Пятый день

Наименование блюд.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.											
		Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			
			Б.	Ж.	У.	Калории.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.		Б.	Ж.	У.	Калории.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.	
Завтрак.																								
Макаронные изделия с тертым сыром	53	120	8,00	7,40	26,70	209,00	139,52	13,02	0,68	0,05	0,06	0,04	140	9,90	15,20	31,50	307,00	181,44	9,90	0,15	0,01	0,08	0,13	
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00	
Бутерброд с маслом	1	28	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,00	0,43	0,03	0,02	0,00	50	3,06	9,43	18,27	170,00	11,67	0,00	0,77	0,06	0,03	0,00	
Кофейный напиток с молоком	395	150	1,56	1,33	7,09	46,67	62,87	0,00	0,07	0,02	0,07	0,00	180	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Итого:		328	13,40	14,34	57,94	333,89	214,96	13,02	1,69	0,13	0,17	0,04	415	16,25	25,15	79,3	605	202,37	9,9	1,71	0,11	0,14	0,13	
2-й завтрак.																								
Сок фруктовый		100	0,41	0,08	13,10	55,00							100	0,41	0,08	13,10	55,00							
Обед.																								
Салат из кукурузы консервированной	12	40	1,15	2,47	3,21	39,72	7,85	0,00	0,26	0,04	0,02	3,72	60	1,72	3,70	4,82	59,50	11,77	0,00	0,39	0,05	0,03	5,58	
Рассольник со сметаной и мясом кур	73	150	0,97	3,04	6,56	62,00	14,04	0,00	0,51	0,05	0,03	4,52	250	7,62	5,06	10,93	104,00	23,40	0,00	0,85	0,09	0,05	7,54	
Каша пшеничная рассыпчатая	125	100	4,20	3,07	17,40	110,67	41,54	0,00	1,81	0,07	0,05	0,57	120	4,20	3,07	17,40	110,67	41,54	0,00	1,81	0,07	0,05	0,57	
Котлета	31	65	8,93	6,74	8,97	132,00	10,60	0,00	0,89	0,05	0,08	0,00	75	11,92	8,80	11,64	173,00	14,00	0,00	1,18	0,07	0,11	0,00	
Компот из свежих плодов/ яблоко	71	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	2,35	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00	
Итого:		535	17,48	15,75	61,86	460,09	84,52	2,35	4,58	0,252	0,209	10,01	750	28,85	21,22	82,42	618,17	105,74	3,13	5,79	0,332	0,28	15,29	
Полдник.																								
Коржик молочный	279	70	4,79	8,76	47,55	288,00	18,98	0,00	0,65	0,06	0,02	0,01	70	4,79	8,76	47,55	288,00	18,98	0,00	0,65	0,06	0,02	0,01	
Хлеб пшеничный	1	15	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,30	0,02	0,00	20	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00	
Чай с сахаром	12	150	0,04	0,01	6,99	28,00	8,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,03	
Итого:		235	6,96	9,1	68,46	384,7	32,98	0	1,35	0,36	0,04	0,029	270	8,04	9,27	77,97	431	37,98	0	1,69	0,11	0,05	0,039	
Итого за день:		1198	38,25	39,27	201,36	1 233,68	332,46	15,37	7,62	0,742	0,419	10,079	1535	53,55	55,72	252,79	1 709,17	346,09	13,03	9,19	0,552	0,47	15,459	

Шестой день

Наименование блюд.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.											
		Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества, миллиграмм			Витамины, миллиграмм.			
			Б.	Ж.	У.	Калории.	Ca.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.		Б.	Ж.	У.	Калории.	Ca.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.	
Завтрак.																								
Каша вязкая рисовая с маслом	168	150	2,32	3,96	24,08	14,20	4,50	0,00	0,34	0,02	0,02	0,00	200	3,09	4,07	32,09	177,00	5,70	0,00	0,45	0,03	0,02	0,00	
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00	
Бутерброд с сыром	3	30	5,00	3,00	14,50	106,00	106,90	15,40	0,67	0,05	0,06	0,07	50	7,90	4,70	24,20	172,00	161,50	24,70	1,11	0,08	0,09	0,11	
Какао с молоком	68	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108,12	19,58	0,50	0,03	0,12	0,52	
Итого:		360	11,85	9,59	62,7	257,9	198,5	30,08	1,89	0,12	0,19	0,46	495	17,38	12,36	90,22	545	284,32	44,28	2,82	0,19	0,26	0,63	
2-й завтрак.																								
Сок фруктовый		100	0,41	0,08	13,10	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0,41	0,08	13,10	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед.																								
Салат витаминный	40	40	0,60	1,80	4,40	36,00	15,24	7,82	0,38	0,01	0,01	5,48	60	0,90	2,70	6,60	54,00	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,23	
Суп с рыбными консервами	87	160	6,88	6,72	11,46	133,80	36,24	0,00	1,02	0,08	0,12	7,28	160	6,88	6,72	11,46	133,80	20,85	0,00	1,02	0,08	0,12	7,28	
Каша перловая	124	100	2,80	2,93	17,93	111,33	38,84	0,00	0,87	0,03	0,03	0,57	100	2,80	2,93	17,93	111,33	38,84	0,00	0,87	0,03	0,03	0,57	
Тефтели из мяса говядины		80	14,20	12,20	10,60	204,00	38,10	0,00	2,00	0,10	0,10	1,40	80	14,20	12,20	10,60	204,00	38,10	0,00	2,00	0,10	0,10	1,40	
Кисель из плодово-ягодного концентрата	63	150	1,02	0,00	21,76	87,14	6,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,30	200	1,36	0,00	29,02	116,19	8,40	0,00	0,14	0,00	0,00	0,04	
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02		45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03		
Итого:		560	27,63	23,98	80,07	640,97	140,7	7,82	4,88	0,25	0,28	15,03	645	29,33	25,04	96,04	722,32	138,05	11,72	5,36	0,28	0,3	17,52	
Полдник.																								
Вафли		7	1,10	1,30	30,90	141,60	6,40	4,00	0,60	0,00	0,00	0,00	40	1,10	1,30	30,90	141,60	6,40	4,00	0,60	0,00	0,00	0,00	
чай с сахаром	12	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Итого:		157	1,2	1,32	35,5	159,6	6,53	4	0,61	0	0	0	240	1,2	1,33	40	166,6	6,66	4	0,63	0	0	0	
Итого за день:		1177	41,09	34,97	191,37	1 111,47	345,7	41,9	7,38	0,37	0,47	15,49	1480	48,32	38,81	239,36	1 486,92	429,03	60	8,81	0,46	0,56	18,15	

Седьмой день

Наименование блюд.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.										
		Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества, миллиграмм			Витамины, миллиграмм.			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества, миллиграмм			Витамины, миллиграмм.		
			Б.	Ж.	У.	Калории	Ca.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	C.		Б.	Ж.	У.	Калории.	Ca.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	C.
Завтрак.																							
Суп молочный с макаронными изд.	160	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	10,80	0,24	0,04	0,09	0,39	250	4,40	5,20	19,90	148,00	135,61	18,00	0,40	0,06	0,16	0,65
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Бутерброд с маслом	1	28	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,00	0,43	0,03	0,02	0,00	50	3,06	9,43	18,27	170,00	11,67	0,00	0,77	0,06	0,03	0,00
чай с сахаром	12	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Итого:		358	7,24	8,73	40,65	185,22	94,06	10,8	1,19	0,1	0,13	0,39	545	10,75	15,15	67,7	446	156,54	18	1,96	0,165	0,22	0,65
2-й завтрак.																							
Фрукт(яблоко)	57	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	8,00	2,00	0,00	0,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	8,00	2,00	0,00	0,00	10,00
Обед.																							
Винегрет овощной	71	40	0,50	0,90	2,90	22,00	9,29	6,46	0,27	0,01	0,01	2,07	60	0,80	1,40	4,30	33,00	13,94	9,70	0,41	0,02	0,02	3,11
Суп с клецками с тушенкой	38	150	1,20	1,80	8,70	56,00	7,77	12,00	0,46	0,05	0,03	3,96	250	2,10	3,00	14,40	94,00	12,95	20,00	0,77	0,08	0,05	6,60
Капуста тушеная с тушенкой	336	150	14,29	11,71	9,73	201,00	28,09	0,00	1,34	0,08	0,12	3,27	200	19,70	15,00	13,65	269,00	38,45	0,00	1,90	0,11	0,17	4,72
Компот из	70	180	0,00	0,00	14,00	55,80	7,40	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	180	0,00	0,00	14,00	55,80	7,40	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		550	18,12	14,74	49,25	403,5	58,55	20,06	2,58	0,17	0,182	9,3	735	25,79	19,89	66,78	546,3	72,74	31,3	3,08	0,212	0,243	14,43
Полдник.																							
Булочка с изюмом	501	100	8,40	5,50	49,50	281,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	8,40	5,50	49,50	281,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко	400	180	5,47	4,75	9,06	101,32	225,97	26,00	1,80	0,07	0,00	2,69	200	5,47	4,75	9,06	101,32	225,97	26,00	1,80	0,07	0,00	2,69
Итого:		280	13,87	10,25	58,56	382,32	225,97	26	1,8	0,07	0	2,69	300	13,87	10,25	58,56	382,32	225,97	26	1,8	0,07	0	2,69
Итого за день:		1288	39,63	34,12	158,26	1 018,04	394,58	64,86	7,57	0,34	0,312	22,38	1680	50,81	45,69	202,84	1 421,62	471,25	83,3	8,84	0,447	0,463	27,77

Восьмой день

Наименование блюд.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.										
		Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.		
			Б.	Ж.	У.	Калории.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.		Б.	Ж.	У.	Калории.	Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.
Завтрак.																							
Каша из овсяных хлопьев	302	150/4	6,10	7,40	26,70	198,00	103,00	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38	200/4	8,10	9,80	35,60	264,00	137,20	67,45	1,67	0,20	0,18	0,51
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Бутерброд с повидлом	2	45	2,03	3,21	11,34	127,00	8,91	0,00	0,71	0,02	0,02	0,08	65	2,94	4,64	16,38	184,00	12,88	0,00	1,02	0,03	0,03	0,11
Кофейный напиток		150	4,20	3,40	18,80	123,30	147,40	18,70	0,20	0,10	0,00	0,70	200	4,20	3,40	18,80	123,30	147,40	18,70	0,20	0,10	0,00	0,70
Итого:		225	14,46	14,34	70,76	517	265,31	69,28	2,67	0,3	0,17	1,16	310	18,43	18,33	91,21	674,3	306,48	86,15	3,65	0,375	0,24	1,32
2-й завтрак.																							
Сок фруктовый		100	0,41	0,08	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед.																							
Салат из кукурузы с яйцом и луком	12	40	1,90	4,50	7,08	76,00	15,60	5,05	0,48	0,10	0,03	8,50	60	2,88	6,18	8,04	99,00	18,66	6,01	0,66	0,10	0,05	9,30
Суп харчо с курицей	632	150	3,14	6,32	1,50	93,53	6,47	0,00	0,51	0,02	0,03	2,16	180	3,14	6,32	1,50	93,53	6,47	0,00	0,51	0,02	0,03	2,16
Каша гречневая рассыпчатая	67	150	8,40	5,40	34,60	224,00	12,90	121,84	4,18	0,18	0,11	0,00	200	11,20	7,00	46,20	296,00	17,20	162,79	5,58	0,24	0,14	0,00
Котлета	451	50	7,80	10,80	8,30	163,00	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05	70	11,00	15,20	10,90	225,00	29,19	22,10	1,03	0,05	0,10	0,07
Кисель из плодово-ягодного концентрата	63	150	1,02	0,00	21,76	87,14	6,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,30	200	1,36	0,00	29,02	116,19	8,40	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Итого:		620	24,39	27,35	87,16	712,37	68,1204	142,7	6,52	0,38	0,26	11,01	755	32,77	35,19	116,09	932,72	88,9204	190,9	8,68	0,461	0,35	11,929
Полдник.																							
Печенье		40	3,00	3,90	29,80	166,80	11,60	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	40	3,00	3,90	29,80	166,80	11,60	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Конфета			1,40	8,20	69,40	359,00	25,00	49,00	2,80	0,02	0,03	0,00	200	1,40	8,20	69,40	359,00	25,00	49,00	2,80	0,02	0,03	0,00
Чай с сахаром	12	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Итого:		190	4,5	12,12	103,8	543,8	36,73	57	3,61	0,02	0,03	0	440	4,5	12,13	108,3	550,8	36,86	57	3,63	0,02	0,03	0
Итого за день:		1135	43,76	53,89	274,82	1 828,17	370,16	269	12,8	0,7	0,46	12,17	1605	56,11	65,73	328,7	1 755,48	432,26	334,05	16	0,856	0,62	13,249

Девятый день

Наименование блюд.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.										
		Выход д.грамм	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен. Калории	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен. Калории.	Минеральные вещества, миллиграмм			Витамины, миллиграмм.		
			Б.	Ж.	У.		Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.		Б.	Ж.	У.		Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.
Завтрак.																							
Каша кукурузная	168	150	4,67	4,86	20,94	146,00	9,20	0,00	0,48	0,11	0,06	0,00	200	6,21	5,28	27,90	184,00	12,10	0,00	3,30	0,15	0,08	0,00
Бутерброд с маслом	1	28	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,00	0,43	0,03	0,02	0,00	50	3,06	9,43	18,27	170,00	11,67	0,00	0,77	0,06	0,03	0,00
Кофейный напиток с молоком	395	150	1,56	1,33	7,09	46,67	62,87	0,00	0,07	0,02	0,07	0,65	180	1,56	1,33	7,09	46,67	62,87	0,00	0,07	0,02	0,07	0,65
Итого:		328	7,94	11,47	38,26	202,19	78,64	0	0,98	0,16	0,15	0,65	430	10,83	16,04	53,26	400,67	86,64	0	4,14	0,23	0,18	0,65
2-й завтрак.																							
Фрукт (банан)	912	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00		0,60	0,04	0,05	10,00	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00		0,60	0,04	0,05	10,00
Обед.																							
Салат из картофеля с зеленым горошком луком и яйцом	52	40	1,30	4,00	4,10	58,00	6,50	7,77	0,33	0,04	0,04	2,66	60	1,90	6,00	6,10	87,00	9,81	11,70	0,49	0,06	0,06	3,98
Свекольник со сметаной	35	150	1,20	3,10	8,90	68,00	18,78	15,82	0,79	0,03	0,03	4,17	250	2,10	5,20	14,80	114,00	31,29	26,37	1,31	0,06	0,06	6,94
Жаркое домашнему/фарш говяжий	258	200	13,90	14,10	15,00	243,50	19,50	32,40	2,40	0,10	0,00	7,80	200	13,90	14,10	15,00	243,50	19,50	32,40	2,40	0,10	0,00	7,80
Компот из сухофруктов	70	180	0,00	0,00	14,00	55,80	7,40	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	180	0,00	0,00	14,00	55,80	7,40	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Итого:		600	18,53	21,53	55,92	494	58,18	57,59	4,03	0,2	0,092	14,63	735	21,09	25,79	70,33	603,3	77	72,07	4,96	0,267	0,153	18,72
Полдник.																							
Пряник	60	20	0,96	0,56	15,54	67,16	1,80	0,00	0,12	0,02	0,01	0,00	40	1,92	1,12	31,08	134,32	3,60	0,00	0,24	0,03	0,02	0,00
Чай с сахаром	12	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Итого:		170	1,06	0,58	20,14	85,16	1,93	0	0,13	0,016	0,008	0	240	2,02	1,15	40,18	159,32	3,86	0	0,27	0,032	0,016	0
Итого за день:		1198	29,03	34,08	135,32	876,35	146,75	57,59	5,74	0,416	0,3	25,28	1505	35,44	43,48	184,77	1258,29	175,5	72,07	9,97	0,569	0,399	29,37

Десятый день

Наименование блюд.	№ тех. карты	Возрастная категория 1,5-3 лет.											Возрастная категория 3-7 лет.										
		Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен. Калории.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.			Выход грамм.	Пищевая ценность, грамм.			Эн. цен. Калории.	Минеральные вещества,			Витамины, миллиграмм.		
			Б.	Ж.	У.		Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.		Б.	Ж.	У.		Са.	Mg.	Fe.	B1.	B2.	С.
Завтрак.																							
Каша пшеничная молочная жидкая	189	200	7,30	7,50	35,70	240,00	118,00	41,80	1,20	0,20	0,00	0,50	200	7,30	7,50	35,70	240,00	118,00	41,80	1,20	0,20	0,00	0,50
Хлеб пшеничный	1	20	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	35	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Бутерброд с сыром	3	30	5,00	3,00	14,50	106,00	106,90	15,40	0,67	0,05	0,06	0,07	50	7,90	4,70	24,20	172,00	161,50	24,70	1,11	0,08	0,09	0,11
Чай с лимоном и сахаром	12	150	0,10	0,03	4,70	19,00	1,97	0,55	0,06	0,00	0,00	84,00	200	0,20	0,03	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	120,00
Итого:		400	14,53	10,86	68,82	433,7	232,87	57,75	2,44	0,28	0,08	84,57	485	18,59	12,72	89,63	552	291,23	67,23	3,13	0,33	0,12	120,61
Обед.																							
Сок фруктовый		100	0,41	0,08	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из отварной свеклы, моркови с растительным маслом	21.январь	40	1,30	9,90	9,60	122,00	30,30	0,00	1,10	0,00	0,00	7,50	60	1,30	9,90	9,60	33,00	12,90	70,02	0,32	0,01	0,02	2,30
Суп картофельный с макаронными изделиями	82	180	1,08	20,80	6,86	41,90	9,84	0,00	0,43	0,05	0,02	3,30	220	1,08	1,13	6,86	41,90	9,84	0,00	0,43	0,05	0,02	3,30
Картофельное пюре	321	100	2,04	3,20	13,62	92,00	24,65	0,00	0,67	0,09	0,07	12,10	150	3,06	4,80	20,43	138,00	36,97	0,00	1,00	0,13	0,10	18,15
Тефтели из мяса говядины		80	14,20	12,20	10,60	204,00	38,10	0,00	2,00	0,10	0,10	1,40	80	14,20	12,20	10,60	204,00	38,10	0,00	2,00	0,10	0,10	1,40
Компот из свежих плодов / яблоко	71	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	2,35	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
Хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,00	0,51	0,03	0,02	0,00	45	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,00	0,76	0,05	0,03	0,00
Итого:		580	20,85	46,53	66,4	575,6	113,38	2,35	5,31	0,28	0,22	25,5	755	23,03	28,62	85,12	587,9	112,84	73,15	5,31	0,35	0,28	26,75
Полдник.																							
Булочка домашняя	64	50	3,64	6,26	26,96	179,00	13,70	0,00	0,65	0,06	0,03	0,00	80	5,82	10,01	43,13	286,00	21,90	0,00	1,04	0,09	0,04	0,00
Какао с молоком		180	5,40	4,50	19,20	138,90	169,00	30,10	0,80	0,10	0,00	0,80	200	5,40	4,50	19,20	138,90	169,00	30,10	0,80	0,10	0,00	0,80
Итого:		230	9,04	10,76	46,16	317,9	182,7	30,1	1,45	0,16	0,03	0,8	280	11,22	14,51	62,33	424,9	190,9	30,1	1,84	0,19	0,04	0,8
Итого за день:		1310	44,83	68,23	194,48	1 382,20	528,95	90,2	9,2	0,72	0,33	110,9	1620	53,25	55,93	250,18	1 619,80	594,97	170,48	10,3	0,86	0,44	148,16

литература:

- 1) сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
 2) сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интер., детских домов и детских оздоровительных учреждений 2004 г.