

Утверждено:  
 Заведующий МДОУ "Детский сад № 66" К.Л.Шония

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 1,6 до 3-х лет  
 Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник  
 Неделя: I

№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,5	3,8	12,3	97,6	0,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	24,1	1,2	
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0	
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>7,9</b>	<b>10,0</b>	<b>34,8</b>	<b>235,7</b>	<b>2,1</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	46,0	1,8	
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>46,0</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>								
	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	23,4	2,9	
	Суп овощной	180	6,2	5,0	12,2	117,1	30,3	
	Рыба тушеная с овощами	60	6,7	3,5	30,3	70,9	2,8	
	Гречка отварная рассыпчатая	180	1,3	3,5	26,0	155,4	0,6	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>18,6</b>	<b>13,9</b>	<b>114,2</b>	<b>610,0</b>	<b>36,8</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	43,0	54,0	0,5	
	Кондитерские изделия	30	2,1	4,0	21,9	120,3	0,0	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>2,1</b>	<b>4,0</b>	<b>64,9</b>	<b>174,3</b>	<b>0,5</b>	
<b>Ужин</b>								
	Пудинг из творога с рисом	150	16,0	13,6	30,0	238,6	0,3	
	Соус молочный	50	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0	
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>16,8</b>	<b>14,6</b>	<b>43,6</b>	<b>303,4</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,8</b>	<b>42,9</b>	<b>267,3</b>	<b>1369,4</b>	<b>42,0</b>	



№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная	180	5,1	4,8	22,5	161,7	1,2
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>6,7</b>	<b>8,6</b>	<b>40,3</b>	<b>306,6</b>	<b>1,2</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,2	0,3	13,8	55,0	4,1
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,8</b>	<b>55,0</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>							
	Икра морковная	30	0,4	1,4	1,8	21,0	1,7
	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной	180	7,7	9,9	14,2	177,3	31,9
	Плов с говядиной	150	6,4	11,1	22,1	189,1	1,6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>18,5</b>	<b>22,9</b>	<b>81,5</b>	<b>630,6</b>	<b>35,4</b>
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	Пирожки печеные	60	4,0	4,0	22,9	148,6	0,5
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>31,0</b>	<b>179,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>							
	Омлет натуральный с картофелем	150	10,7	14,6	6,3	198,0	8,3
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>12,3</b>	<b>14,8</b>	<b>24,1</b>	<b>275,9</b>	<b>8,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,7</b>	<b>50,5</b>	<b>190,7</b>	<b>1447,5</b>	<b>49,4</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (энергетическая)

Рацион: ЭНТЕРАЛЬС - ЯСЛИ

День: 1

среда

Неделя: 1

№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	6,2	19,6	161,7	0,6
	Какао с молоком	180	3,4	3,3	14,4	99,5	0,5
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>1</b>	<b>12,2</b>	<b>12,6</b>	<b>43,6</b>	<b>344,6</b>	<b>1,1</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Свежие фрукты	100	0,2	0,3	13,8	55,0	4,1
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,8</b>	<b>55,0</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная	30	0,3	1,4	1,8	21,0	1,7
	Щи на курином бульоне	150	5,0	11,9	42,6	297,6	35,0
	Перловая каша	130	3,6	7,5	37,0	230,1	0,0
	Гуляш из мяса курицы	60	14,7	13,4	3,6	126,1	0,0
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>3</b>	<b>27,6</b>	<b>34,4</b>	<b>128,4</b>	<b>918,0</b>	<b>36,9</b>
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	94,6	2,0
	Вафли	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>1</b>	<b>5,2</b>	<b>4,7</b>	<b>30,4</b>	<b>200,8</b>	<b>2,0</b>
<b>Ужин</b>							
	Макароны отварные	130	4,9	4,6	23,5	180,5	0,0
	Котлеты/биточек рыбные	50	5,5	3,5	4,0	92,7	0,5
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>1</b>	<b>13,5</b>	<b>9,4</b>	<b>55,6</b>	<b>408,5</b>	<b>1,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>6</b>	<b>58,6</b>	<b>61,5</b>	<b>271,7</b>	<b>1926,9</b>	<b>45,0</b>



Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

Педеля: I

№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная	180	4,6	7,2	23,3	179,4	2,0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	24,1	1,2
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>11,3</b>	<b>12,7</b>	<b>45,7</b>	<b>286,9</b>	<b>3,1</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	46,0	1,8
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>46,0</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>							
	Лук маринованный	30	0,3	0,5	2,8	12,4	1,9
	Суп с мясными фрикадельками	180	4,8	3,7	11,2	1001,0	8,2
	Картофельное пюре	150	7,9	7,2	10,4	125,6	19,3
	Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,9	123,6	0,0
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>21,5</b>	<b>17,1</b>	<b>69,7</b>	<b>1505,9</b>	<b>29,6</b>
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,4	4,8	6,0	88,5	1,1
	Коржик молочный	50	3,4	6,3	34,0	205,7	0,0
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>7,8</b>	<b>11,1</b>	<b>40,0</b>	<b>294,2</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>							
	Капуста тушеная	180	3,6	5,5	10,9	123,3	30,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>6,0</b>	<b>5,8</b>	<b>33,5</b>	<b>224,7</b>	<b>30,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,9</b>	<b>47,1</b>	<b>198,7</b>	<b>2357,7</b>	<b>66,4</b>



Район: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Неделя: I

№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	180	3,7	5,3	16,0	166,5	1,2	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0	
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0	
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>5,4</b>	<b>9,1</b>	<b>33,9</b>	<b>311,4</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	46,0	1,8	
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>46,0</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>								
	Свекла тушеная	30	0,5	0,9	2,5	20,6	0,4	
	Суп картофельный с клецками	180	7,1	4,0	40,4	225,7	4,1	
	Суфле куриное	60	11,4	6,0	4,5	119,3	0,1	
	Пюре гороховое	130	11,2	2,6	25,4	164,6	0,0	
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>34,9</b>	<b>15,0</b>	<b>121,6</b>	<b>807,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>								
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	187,0	0,0	
	Кух с повидлом	50	3,1	1,6	27,7	137,5	0,0	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>3,1</b>	<b>1,6</b>	<b>35,8</b>	<b>324,5</b>	<b>0,0</b>	
<b>Ужин</b>								
	Сырники	130	21,5	13,8	27,0	316,7	0,0	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0	
	Соус молочный	50	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5	
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>22,3</b>	<b>14,8</b>	<b>40,6</b>	<b>381,5</b>	<b>0,5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>66,0</b>	<b>40,9</b>	<b>241,6</b>	<b>1870,7</b>	<b>3,5</b>	



№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У			
1	3	2	4	5	6	7	8	
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба" молочная	180	4,6	7,1	23,4	180,0	1,8	
	Какао & молоком	180	3,4	3,3	16,0	110,4	0,6	
	Батон (	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0	
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,5</b>	<b>14,2</b>	<b>49,1</b>	<b>404,4</b>	<b>2,4</b>	
<b>2-ой завтрак</b>								
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	46,0	1,8	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>46,0</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>								
	Винегрет	30	0,5	2,2	3,0	32,9	5,4	
	Суп рыбный	180	8,2	6,0	8,3	167,9	5,9	
	Макароны отварные	150	5,7	5,3	27,1	207,4	0,0	
	Котлета/биточек рыбный	50	7,6	4,6	3,0	84,7	3,9	
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>26,3</b>	<b>17,4</b>	<b>87,2</b>	<b>737,2</b>	<b>10,5</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	
	Напиток кисломолочный	150	5,4	5,0	17,0	140,0	2,9	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>6,2</b>	<b>6,0</b>	<b>40,2</b>	<b>246,2</b>	<b>2,9</b>	
<b>Ужин</b>								
	Рагу овощное	180	4,3	5,9	16,8	147,5	9,8	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>6,7</b>	<b>6,2</b>	<b>39,4</b>	<b>248,9</b>	<b>9,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>49,2</b>	<b>44,3</b>	<b>225,7</b>	<b>1682,6</b>	<b>27,4</b>	



№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная	180	5,1	4,8	22,5	161,7	1,2
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	67,0	0,0
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>6,7</b>	<b>8,6</b>	<b>40,3</b>	<b>306,6</b>	<b>1,2</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
	Фрукт свежий	100	0,2	0,3	13,8	55,0	4,1
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,8</b>	<b>55,0</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	30	0,5	0,3	3,1	12,8	5,4
	Суп картофельный с бобовыми	180	7,7	8,4	16,0	141,8	6,8
	Каша пшеничная вязкая	150	4,9	0,2	27,6	128,1	0,0
	Тефтели из говядины	50	6,4	6,8	5,2	107,5	0,6
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>24,3</b>	<b>17,3</b>	<b>100,7</b>	<b>667,3</b>	<b>13,5</b>
<b>Полдник</b>							
	Вагрушка с повидлом	50	3,2	1,7	31,9	155,6	0,5
	Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	43,0	54,0	0,6
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>3,2</b>	<b>1,7</b>	<b>74,9</b>	<b>209,6</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>							
	Голуцы ленивые	150	9,0	11,2	8,5	189,6	17,8
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>11,4</b>	<b>11,5</b>	<b>31,1</b>	<b>291,0</b>	<b>17,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,7</b>	<b>39,3</b>	<b>260,9</b>	<b>1529,5</b>	<b>37,7</b>



№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Каша кукурузная молочная	180	5,0	7,7	29,3	207,2	1,4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	24,1	1,2
	Повидло	10	0,0	0,0	6,5	20,0	0,1
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,4</b>	<b>10,3</b>	<b>58,2</b>	<b>298,3</b>	<b>2,6</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Фрукт свежий	100	0,2	0,3	13,8	55,0	4,1
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,8</b>	<b>55,0</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>							
	Суп с гречневой крупой на м/к бульоне	180	3,0	3,3	14,7	92,1	6,0
	Вермешелево-мясная запеканка	150	7,5	8,7	28,9	231,2	0,5
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>15,3</b>	<b>13,5</b>	<b>92,4</b>	<b>600,5</b>	<b>7,2</b>
<b>Полдник</b>							
	Кондитерские изделия	30	2,1	4,0	21,9	120,3	0,0
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>2,1</b>	<b>4,0</b>	<b>30,0</b>	<b>151,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин</b>							
	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	23,4	2,9
	Пирожок печеный	80	4,2	4,0	23,0	158,1	0,9
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>33,4</b>	<b>212,4</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,6</b>	<b>33,5</b>	<b>227,9</b>	<b>1317,3</b>	<b>17,7</b>



№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У	Г	У		
1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Завтрак</b>									
	Каша рисовая молочная	180	5,0	7,7	29,3	207,2	1,4		
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0		
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0		
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,9</b>	<b>10,9</b>	<b>47,1</b>	<b>321,5</b>	<b>1,4</b>		
<b>2-ой завтрак</b>									
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>									
	Морковь припущенная	30	0,4	1,6	2,2	24,5	1,0		
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	7,7	8,4	16,0	141,8	6,8		
	Жаркое по домашнему с курицей	150	9,2	10,2	18,2	138,8	22,9		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2		
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	-0,0		
	<b>Итого за Обед</b>		<b>21,3</b>	<b>20,7</b>	<b>79,8</b>	<b>548,4</b>	<b>30,8</b>		
<b>Полдник</b>									
	Плошка "Московская"	50	6,1	0,7	49,1	187,0	0,0		
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	94,6	2,0		
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>10,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,3</b>	<b>281,6</b>	<b>2,0</b>		
<b>Ужин</b>									
	Лапшевник с творогом	150	12,2	11,7	31,2	283,0	0,1		
	Молоко стуженное	20	1,4	1,6	1,9	27,3	0,2		
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0		
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>13,6</b>	<b>13,3</b>	<b>10,0</b>	<b>341,2</b>	<b>0,1</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>54,3</b>	<b>49,4</b>	<b>193,3</b>	<b>1492,7</b>	<b>34,3</b>		



№ тех. карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0
	Макаронные отварные	130	4,9	4,6	23,5	180,5	0,0
	Какао с молоком	180	3,4	3,3	14,4	99,5	0,5
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	Повидло	10	0,0	0,0	6,5	20,0	0,1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>15,0</b>	<b>12,7</b>	<b>54,3</b>	<b>410,0</b>	<b>0,6</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>							
	Лук маринованный	30	0,3	0,48	2,8	12,4	1,9
	Щи из свежей капусты на м/к бул.	150	5,0	11,9	42,6	297,6	35,0
	Рис отварной	130	3,1	4,7	31,8	182,0	0,0
	Биточек из говядины	50	8,6	6,6	4,0	92,7	0,4
	Соус томатный основной	20	0,8	1,0	5,5	33,9	0,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	14,0	108,5	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	14,9	64,2	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>21,8</b>	<b>0,3</b>	<b>130,1</b>	<b>861,8</b>	<b>38,0</b>
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,4	4,8	6,0	88,5	1,1
	Булочка домашняя	50	6,1	4,7	49,1	187,0	0,0
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>10,4</b>	<b>9,5</b>	<b>55,1</b>	<b>275,5</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>							
	Каша овсяная молочная	180	4,1	5,1	16,5	159,8	0,8
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,1	30,9	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>5,7</b>	<b>5,3</b>	<b>34,3</b>	<b>237,7</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,8</b>	<b>27,8</b>	<b>273,9</b>	<b>1784,9</b>	<b>40,4</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>49,3</b>	<b>43,7</b>	<b>235,2</b>	<b>1677,9</b>	<b>36,4</b>