Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2008-800с	189	Каша молочная пшеничная жидкий	155	5,5	6,2	26,2	183,4
2008-800с	430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
2008-800с	13	Сливочное масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Итого за прием пищи:				**11**	**10,83**	**72,6**	**431,7**
II завтрак							
к/к	к/к	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4
Итого за прием пищи:				**1,4**	**0,5**	**18,9**	**86,4**
Обед							
2008-800с	99	Суп гороховый на м/к бульоне	250	13,4	12,6	18,8	244,6
Азбука питания	22	Пюре картофельное	109	2,77	5,25	20,19	139,06
2008-800с	259	Гуляш	50/50	14,6	18,0	3,4	234,2
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**22,8**	**18,8**	**85**	**997,21**
Полдник							
2008-800с	467	Пончики со сгущенкой	100	8,0	14,3	62,6	411,0
Азбука питания	57	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого за прием пищи:				**10,79**	**17,49**	**82,31**	**529,69**
Всего за день:				**45,99**	**47,62**	**258,81**	**2045,00**

Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 день							
Завтрак							
2008-800с	181	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	6,0	33,6	218
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5
2008-800с	13	Сливочное масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008-800с	14	Сыр порционный	30	6,9	8,9	0	109
Итого за прием пищи:				**16,83**	**23,13**	**60,38**	**488**
II завтрак							
к/к	к/к	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40
Итого за прием пищи:				**0,3**	**0,3**	**8,3**	**40**
Обед							
2008-800с	76	Щи со сметаной на м/к бульоне	250/5	1,8	4,9	12,7	104,9
2008-800с	265	Плов	150	17,2	17,1	25,2	324
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**27,2**	**22,8**	**119,5**	**796,68**
Полдник							
2008-800с	471	Булочка «Веснушка»	60	4,32	3,6	32,64	182,4
2008/800с	254	Сосиска	50	5,6	12,2	0,2	133
2008-800с	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Итого за прием пищи:				**12,82**	**18,3**	**57,64**	**449,4**
Всего за день:				**57,15**	**64,53**	**245,82**	**1774,08**

Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
3 день							
Завтрак							
2008-800с	189	Молочная манная каша	200/5	6,07	8,18	27,32	207,24
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
2008-800с	13	Сливочное масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Итого за прием пищи:				**11,57**	**12,81**	**72,72**	**455,54**
II завтрак							
2008-800с	к/к	Апельсин	85	0,8	0,2	6,9	36,6
Итого за прием пищи:				**0,8**	**0,2**	**6,9**	**36,6**
Обед							
2008-800с	92	Суп картофельный с гренками со сметаной	250	12,7	12,4	19,5	242,7
2008-800с	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
2008-800с	241	Котлета рыбная любительская	50	8,2	3,3	3	75
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**34,6**	**21,3**	**135,4**	**876,48**
Полдник							
2008-800с	451	Пирожки с картофелем	100	5,1	2,5	30	163
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
Итого за прием пищи:				**5,25**	**2,58**	**41,25**	**203**
Всего за день:				**52,22**	**36,89**	**256,27**	**1571,62**

Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день							
Завтрак							
2008-800с	189	Молочная пшеничная жидкая каша	155	5,5	6,2	26,2	183,4
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5
2008-800с	13	Сливочное масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008-800с	14	Сыр порционный	30	6,9	8,9	0	109
Итого за прием пищи:				**14,9**	**20,23**	**52,9**	**453,4**
II завтрак							
к/к	к/к	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4
Итого за прием пищи:				**1,4**	**0,5**	**18,9**	**86,4**
Обед							
Азбука питания	3	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33
Азбука питания	25	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	18,17	110,74
2008-800с	259	Гуляш	50/50	14,6	18,0	3,4	234,2
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**28,27**	**28,71**	**111,21**	**796,05**
Полдник							
2008-800с	451	Пирожки печеные с повидлом	80	4,0	1,7	47,7	222,6
Азбука питания	60	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19
Итого за прием пищи:				**82,08**	**1,7**	**76,72**	**338,79**
Всего за день:				**126,65**	**51,14**	**259,73**	**1756,72**

Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
5 день							
Завтрак							
2008-800с	189	Молочная геркулесова каша	200/5	6,73	9,9	24,95	215,16
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4
Итого за прием пищи:				**8,38**	**11,98**	**50,1**	**343,56**
II завтрак							
к/к	к/к	Груша	85	0,3	0,3	8,8	40
Итого за прием пищи:				**0,3**	**0,3**	**8,8**	**40**
Обед							
2008-800с	89	Рассольник со сметаной	250/5	2,96	4,28	14,18	107,1
2008-800с	352	Гороховое пюре	150	36,6	6,5	76,5	512,0
2008-800с	259	Гуляш	50/50	14,6	18,0	3,4	234,2
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**62,36**	**29,18**	**175,68**	**1221,08**
Полдник							
2008-800с	453	Ватрушки из дрожжевого теста	75	10,26	7,35	35,14	207,14
Азбука питания	57	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого за прием пищи:				**10,66**	**15,46**	**54,85**	**325,83**
Всего за день:				**81,7**	**56,92**	**289,43**	**1930,47**

Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день							
Завтрак							
2008-800с	189	Молочная манная жидкая каша со с/м	200/5	6,07	8,18	27,32	207,24
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5
2008-800с	13	Сливочное масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Итого за прием пищи:				**8,57**	**13,31**	**54,02**	**368,24**
II завтрак							
2008-800с	к/к	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4
Итого за прием пищи:				**1,4**	**0,5**	**18,9**	**86,4**
Обед							
2008-800с	97	Суп с рисом на м/к бульоне	250	9,2	4,6	12,1	127
2008-800с	141	Рагу овощное	130	4,8	12,0	10,5	169,5
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**22,2**	**17,4**	**104,2**	**664,28**
Полдник							
2008-800с	211	Макароны ,запеченные с сыром	170	9,3	15,46	35,5	319,64
Азбука питания	60	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19
Итого за прием пищи:				**10,66**	**15,46**	**64,52**	**435,83**
Всего за день:				**42,83**	**46,67**	**241,64**	**1554,75**

Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7 день							
Завтрак							
2008-800с	189	Молочная пшенная каша	230/5	8,4	8,0	41,3	272,1
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5
2008-800с	13	Сливочное масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008-800с	14	Сыр порционный	30	6,9	8,9	0	109
Итого за прием пищи:				**17,8**	**22,03**	**68,0**	**542,1**
II завтрак							
к/к	к/к	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40
Итого за прием пищи:				**0,3**	**0,3**	**8,3**	**40**
Обед							
Азбука питания	3	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33
2008-800с	265	Плов	150	17,2	17,1	25,2	324,0
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**26,94**	**22,97**	**114,84**	**451,11**
Полдник							
Азбука питания	51	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
Азбука питания	57	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого за прием пищи:				**7,16**	**10,26**	**56,51**	**346,89**
Всего за день:				**52,2**	**55,56**	**247,65**	**1380,1**

Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
8 день							
Завтрак							
2008-800с	98	Молочная каша рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5
2008-800с	13	Сливочное масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008-800с	14	Сыр порционный	30	6,9	8,9	0	109
Итого за прием пищи:				**14,52**	**20,65**	**59,31**	**480,13**
II завтрак							
к/к	к/к	Груша	85	0,3	0,3	8,8	40
Итого за прием пищи:				**0,3**	**0,3**	**8,8**	**40**
Обед							
2008-800с	99	Суп гороховый на м/к бульоне с гренками и сметаной	250/10	17,6	14,2	26,8	304,9
Азбука питания	11	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**48,34**	**32,33**	**130,53**	**710,38**
Полдник							
2008-800с	451	Пирожки с повидлом	80	4,0	1,7	47,7	222,6
Азбука питания	60	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19
Итого за прием пищи:				**5,36**	**1,7**	**76,72**	**338,79**
Всего за день:				**68,52**	**54,98**	**275,36**	**1569,3**

Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
9 день							
Завтрак							
2008-800с	190	Молочная каша «Дружба»	100	3,1	5,0	13,4	112,0
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5
2008-800с	13	Сливочное масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008-800с	14	Сыр порционный	30	6,9	8,9	0	109
Итого за прием пищи:				**12,5**	**19,03**	**40,1**	**382**
II завтрак							
к/к	к/к	Апельсин	85	0,8	0,2	6,9	36,6
Итого за прием пищи:				**0,8**	**0,2**	**6,9**	**36,6**
Обед							
2008-800с	57	Борщ с капустой и картофелем	220	0,73	1,96	5,1	41
2008-800с	18	Гречка отварная	130	7,4	6,0	33,6	218,0
2008-800с	259	Гуляш из отварного мяса курицы	50/50	14,6	18,0	3,4	234,2
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**30,93**	**26,76**	**123,7**	**860,98**
Полдник							
2008-800с	192	Запеканка пшенная со сгущенным молоком	125/5	5,0	8,5	31,9	226,0
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
Итого за прием пищи:				**5,15**	**8,58**	**43,15**	**271**
Всего за день:				**49,38**	**54,57**	**213,85**	**1550,58**

Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
10 день							
Завтрак							
2008-800с	112	Суп молочный с макаронами	250	5,7	4,9	21,7	155
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
2008-800с	к/к	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5
2008-800с	13	Сливочное масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008-800с	к/к	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4
Итого за прием пищи:				**9,7**	**75,33**	**63,3**	**399,4**
II завтрак							
к/к	к/к	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40
Итого за прием пищи:				**0,3**	**0,3**	**8,3**	**40**
Обед							
2008-800с	97	Суп рисовый с мясом	250	9,2	7,6	12,1	127
2008-800с	331	Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
2008-800с	241	Рыбная котлета	50	8,2	3,3	3,0	75
2008-800с	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008-800с	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38
2008-800с	к/к	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				**31,1**	**16,5**	**128**	**760,78**
Полдник							
Сборник рецептуры 2003 г	280	Оладьи с повидлом	80/16	8,11	8,83	37,72	263,04
2008-800с	430	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45
Итого за прием пищи:				**8,26**	**8,91**	**48,97**	**308,04**
Всего за день:				**49,36**	**101,04**	**248,57**	**1508,22**

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
д/с №13 «Ручеёк» с.Толстовка
Краснопартизанского района
Саратовской области
_____ Е.А. Давыдова

Примерное десятидневное меню

на холодный период

2020 – 2021 г.
с.Толстовка