



Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ №2 г.Пугачева»  
Подольнова О.А.  
(приказ от 30.08.24 г. № 217)

**10 –ти дневное меню**

**филиал МОУ «СОШ №2 г.Пугачева» - ООШ с.Красная Речка**

**- структурное подразделение «Детский сад с.Красная Речка»**

## Первый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
2	1. Каша *геркулес* молочная	200	6,7	9,7	24,4	211	0,14	0,25	2,3	205	0,84
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	<b>Итого</b>		<b>21,04</b>	<b>20,56</b>	<b>52,93</b>	<b>213,,16</b>	<b>0,1704</b>	<b>0,266</b>	<b>8,3</b>	<b>226</b>	<b>1,64</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
68	Сок	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
25	1. Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	0,06	0,04	4,58	29	0,7
53	2. Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	9,2	40	3,5
70	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	4. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	<b>Итого</b>		<b>24,62</b>	<b>20,19</b>	<b>79,3</b>	<b>616,34</b>	<b>0,353</b>	<b>0,226</b>	<b>14,286</b>	<b>94,01</b>	<b>6,15</b>
	<b>Полдник</b>										
76	1. сырники	160	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24	0,09	0	9,96	2,97
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	<b>Итого</b>		<b>18,15</b>	<b>10,87</b>	<b>44,67</b>	<b>270,27</b>	<b>0,2404</b>	<b>0,096</b>	<b>6</b>	<b>21,96</b>	<b>3,47</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>64,31</b>	<b>51,62</b>	<b>187</b>	<b>1141,99</b>	<b>0,7738</b>	<b>0,598</b>	<b>30,586</b>	<b>348,97</b>	<b>12,66</b>

## Второй день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1	1. Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	0,1	0,22	0,9	184	1,5
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
17	4. Печенье	20	1,7	1,99	8,17	56,04	0,009	0,006	0	3,48	0,25
	<b>Итого</b>		<b>23,01</b>	<b>23,25</b>	<b>61,7</b>	<b>470,6</b>	<b>0,1394</b>	<b>0,242</b>	<b>6,9</b>	<b>208,48</b>	<b>2,55</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
68	1. Сок	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
30	1. Суп перловый	250	1,32	1,81	12,5	102,6	0,07	0,05	12,7	15,32	0,67
46	2. Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5	0,7
60	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	<b>Итого</b>		<b>18,12</b>	<b>15,79</b>	<b>83,93</b>	<b>588,17</b>	<b>0,303</b>	<b>0,156</b>	<b>14,18</b>	<b>57,7</b>	<b>4,78</b>
	<b>Полдник</b>										
77	1. Запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147	0,6
69	2. чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	<b>Итого</b>		<b>20,8</b>	<b>15,02</b>	<b>17,48</b>	<b>303,73</b>	<b>0,00404</b>	<b>0,256</b>	<b>6,27</b>	<b>159</b>	<b>1,1</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>62,43</b>	<b>54,06</b>	<b>173,21</b>	<b>1404,72</b>	<b>0,44744</b>	<b>0,658</b>	<b>29,35</b>	<b>428,7</b>	<b>9,58</b>

### Третий день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
8	1.Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	<b>Итого</b>		<b>20,92</b>	<b>19,86</b>	<b>54,56</b>	<b>379,2</b>	<b>0,0704</b>	<b>0,166</b>	<b>6,9</b>	<b>124</b>	<b>1,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
68	1.Сок	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
38	1. Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8	0,32	0,12	4,3	47	2,1
48	2. Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	0,1	0,011	3,34	56	0,8
60	3. котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,05	0,09	0,67	10	1,6
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	<b>Итого</b>		<b>20,08</b>	<b>18,63</b>	<b>93,31</b>	<b>674,08</b>	<b>0,603</b>	<b>0,227</b>	<b>8,59</b>	<b>138,01</b>	<b>6,45</b>
	<b>Полдник</b>										
72	1. ватрушка с повидлом	90	0,00394	0,0363	0,033	174,81	0	0	0	0	0
79	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	<b>Итого</b>		<b>7,20394</b>	<b>5,7963</b>	<b>7,593</b>	<b>295,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>223</b>	<b>0,18</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>48,70394</b>	<b>44,2863</b>	<b>165,563</b>	<b>1390,91</b>	<b>0,7234</b>	<b>0,723</b>	<b>18,0,3</b>	<b>492,01</b>	<b>9,23</b>

## Четвертый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
11	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,2	0,9	5	0,7
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
17	4. Печенье	20	1,7	1,99	8,17	56,04	0,009	0,006	0	3,48	0,25
	<b>Итого</b>		<b>22,8</b>	<b>23,25</b>	<b>62,57</b>	<b>473,1</b>	<b>0,1294</b>	<b>0,222</b>	<b>6,9</b>	<b>29,48</b>	<b>1,75</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
28	1. щи	200	1,55	1,87	9,33	66,7	0,04	0,05	9,97	40	1,2
40	2. Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
70	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
20	4. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,01
	<b>Итого</b>		<b>14,38</b>	<b>8,8</b>	<b>81,48</b>	<b>465,81</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>10,25</b>	<b>77,01</b>	<b>3,51</b>
	<b>Полдник</b>										
45	1. Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	0,09	0,12	8,4	95	1,1
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
22	3. Хлеб пшеничный	30	0,61	0,21	4,18	21,44	0,01	0	0	1	0,06
59	4. Куры отв. измельченные	60	13,35	8,5	0	139,3	0,07	0,07	0,8	10	0,7
	<b>Итого</b>		<b>29,72</b>	<b>16,91</b>	<b>32,83</b>	<b>336</b>	<b>0,1704</b>	<b>0,196</b>	<b>15,2</b>	<b>118</b>	<b>2,36</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>67,74</b>	<b>48,96</b>	<b>186,98</b>	<b>1317,13</b>	<b>0,5498</b>	<b>0,598</b>	<b>34,35</b>	<b>231,49</b>	<b>9,02</b>

## Пятый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
3	1. Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
69	2. Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	<b>Итого</b>		<b>20,2</b>	<b>20,81</b>	<b>55,33</b>	<b>413,54</b>	<b>0,0704</b>	<b>0,216</b>	<b>6,9</b>	<b>203</b>	<b>1,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
29	1. Суп с фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	0,125	0,125	11,2	29	1,47
43	2. Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,11	0	84,45	4,97
60	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	<b>Итого</b>		<b>36,33</b>	<b>21,18</b>	<b>102,83</b>	<b>727,85</b>	<b>0,818</b>	<b>0,321</b>	<b>12,68</b>	<b>15,04</b>	<b>9,85</b>
	<b>Полдник</b>										
16	1. Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,24	0,13	80	1,1
69	2. Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
22	3. Хлеб пшеничный	30	0,61	0,21	4,19	21,44	0,1	0	0	1	0,06
	<b>Итого</b>		<b>18,89</b>	<b>10,56</b>	<b>20,75</b>	<b>174,5</b>	<b>0,1304</b>	<b>0,246</b>	<b>6,13</b>	<b>93</b>	<b>1,56</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>75,92</b>	<b>51,92</b>	<b>189,01</b>	<b>1358,11</b>	<b>1,0288</b>	<b>0,793</b>	<b>27,71</b>	<b>318,04</b>	<b>14,01</b>

## Шестой день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
14	1. Каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184	1,5
69	2. Чай сладкий.	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	<b>Итого</b>		<b>20,66</b>	<b>21,04</b>	<b>54</b>	<b>414,54</b>	<b>0,1104</b>	<b>0,216</b>	<b>6,9</b>	<b>204</b>	<b>1,34</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
68	1.Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
35	1. щи	200	1,55	1,87	9,33	66,7	0,04	0,05	9,97	40	1,2
51	2. Каша гречневая .	140	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93	2,4
54	3.Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	5. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
20	6. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	<b>Итого</b>		<b>18,83</b>	<b>16,04</b>	<b>81,83</b>	<b>652,96</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>11,45</b>	<b>101,88</b>	<b>7,05</b>
	<b>Полдник</b>										
75	1.вареники ленивые со сгущ.	150/15	20,6	10,3	15,0	265,0	0	0	1,5	0	0
69	2. Чай сладкий.	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	<b>Итого</b>		<b>16,69</b>	<b>9,58</b>	<b>39,03</b>	<b>236,87</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,006</b>	<b>7,5</b>	<b>12</b>	<b>0,5</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>113,36</b>	<b>46,66</b>	<b>184,96</b>	<b>1346,59</b>	<b>0,4308</b>	<b>0,492</b>	<b>27,85</b>	<b>324,88</b>	<b>10,29</b>

## Восьмой день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
9	1. Каша молочная «Дружба»	200	6,65	7,64	28,15	206,67	0,11	0,09	1,96	183,7	0,92
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/6	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	<b>Итого</b>		<b>20,99</b>	<b>18,5</b>	<b>56,68</b>	<b>398,83</b>	<b>0,1404</b>	<b>0,106</b>	<b>7,96</b>	<b>204,7</b>	<b>1,72</b>
<b>Второй завтрак</b>											
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
28	1. Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	0,04	0,07	9	37	0,8
42	2. Каша перловая	150	2,32	4,29	20,5	122,16	0,04	0,03	0,012	13,26	0,6
65	3. гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	<b>Итого</b>		<b>17,22</b>	<b>14,76</b>	<b>83,11</b>	<b>552,92</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>10,492</b>	<b>87,21</b>	<b>4,85</b>
<b>Полдник</b>											
46	1. макароны с маслом сливочным	130	4,69	6,48	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5	0,7
79	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	<b>Итого</b>		<b>11,89</b>	<b>12,24</b>	<b>32,59</b>	<b>304,41</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,54</b>	<b>228</b>	<b>0,88</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>50,6</b>	<b>45,5</b>	<b>182,48</b>	<b>1298,38</b>	<b>0,5304</b>	<b>0,606</b>	<b>20,992</b>	<b>526,91</b>	<b>8,85</b>



## Седьмой день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в мг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
8	1. суп молоч.с макаронами.	200	6,58	9	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
69	2. Чай сладкий.	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/6	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	<b>Итого</b>		<b>20,92</b>	<b>19,86</b>	<b>54,65</b>	<b>379,2</b>	<b>0,0704</b>	<b>0,166</b>	<b>6,9</b>	<b>124</b>	<b>1,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
68	1.Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
2.7	1. Суп картофельный с клецками	250	4,16	5,68	15,27	142,7	0,14	0,14	4,28	40	1,25
58	2. Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	0,04	0,05	14,5	78	1
64	3. Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	3,31	0,08	0,56	6	1,4
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	23,4	1,01
	<b>Итого</b>		<b>18,89</b>	<b>18,78</b>	<b>70,71</b>	<b>561,17</b>	<b>3,623</b>	<b>0,276</b>	<b>0,84</b>	<b>172,4</b>	<b>5,56</b>
	<b>Подник</b>										
74	1.Булочка сдобная	90	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,05	0,02	26	0,5
79	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
											0,25
	<b>Итого</b>		<b>11,73</b>	<b>11,87</b>	<b>35,36</b>	<b>317,76</b>	<b>0,09</b>	<b>0,28</b>	<b>0,56</b>	<b>249</b>	<b>0,68</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>52,04</b>	<b>50,51</b>	<b>170,82</b>	<b>1300,35</b>	<b>3,7934</b>	<b>0,732</b>	<b>10,3</b>	<b>552,4</b>	<b>8,84</b>

## Девятый день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции ( вгр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
5	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186	0,7
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/6	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01		9	0,3
	<b>Итого</b>		<b>21,1</b>	<b>21,27</b>	<b>54,39</b>	<b>417,1</b>	<b>0,1304</b>	<b>0,216</b>	<b>6,9</b>	<b>207</b>	<b>1,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	6	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
35	1. щи	200	1,55	1,87	9,33	66,7	0,04	0,05	9,97	40	1,2
46	2. Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8
60	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	4 Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	<b>Итого</b>		<b>19,56</b>	<b>17,48</b>	<b>87,02</b>	<b>598,22</b>	<b>0,283</b>	<b>0,156</b>	<b>11,45</b>	<b>83,95</b>	<b>5,41</b>
	<b>Полдник</b>										
55	1. Рыба тушеная в.	140	23,1	3,32	21,71	248,3	0	0	2,24	0	0
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
17	3. Печенье	20	0,7	1,99	8,17	56,04	0,009	0,006	0	3,48	0,25
	<b>Итого</b>		<b>35,1</b>	<b>6,42</b>	<b>35,71</b>	<b>301,36</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,012</b>	<b>8,24</b>	<b>15,48</b>	<b>0,75</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>76,26</b>	<b>45,17</b>	<b>187,22</b>	<b>1356,9</b>	<b>0,4328</b>	<b>0,168</b>	<b>32,59</b>	<b>313,43</b>	<b>9,06</b>

## Десятый день

Техно логиче ская карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			Белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
3	1. Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3.Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	<b>Итого</b>		<b>16,72</b>	<b>20,81</b>	<b>55,33</b>	<b>413,54</b>	<b>0,0704</b>	<b>0,216</b>	<b>6,9</b>	<b>203</b>	<b>1,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
38	1. Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	0,32	0,12	4,3	47	2,1
40	2. Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
70	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
20	4. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	<b>Итого</b>		<b>14,37</b>	<b>9,1</b>	<b>84,05</b>	<b>563,41</b>	<b>0,52</b>	<b>0,24</b>	<b>4,58</b>	<b>84,01</b>	<b>4,41</b>
	<b>Полдник</b>										
73	1.яйцо	30	1,05	0,95	0,05	24,8	0	0	0	17,2	0,8
69	2.Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
19	3.Хлеб с повидлом	40/20	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	1	0,06
17	4.Печенье	17	1,17	3,32	13,62	93,4	0,001	0,01	0	9	0,3
	<b>Итого</b>		<b>16,57</b>	<b>15,13</b>	<b>42,2</b>	<b>352,56</b>	<b>0,0324</b>	<b>0,026</b>	<b>6</b>	<b>39,2</b>	<b>1,66</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>48,16</b>	<b>45,04</b>	<b>191,68</b>	<b>1371,73</b>	<b>0,6328</b>	<b>0,492</b>	<b>19,48</b>	<b>333,21</b>	<b>8,67</b>

