



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» - СОШ с.Новая Порубежка**  
**- структурное подразделение «Детский сад с.Новая Порубежка»**

Холодный период

## 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>										
100	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186	0,7
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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>21,1</b>	<b>21,27</b>	<b>54,39</b>	<b>417,1</b>	<b>0,1304</b>	<b>0,216</b>	<b>6,09</b>	<b>207</b>	<b>1,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
79	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>										
24	1. Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	0,06	0,04	4,58	29	0,7
68	2. Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	9,2	40	3,5
14	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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>										
39	1. Греча	135	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24	0,09	0	9,96	2,97
8	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>64,37</b>	<b>52,33</b>	<b>188,46</b>	<b>1345,93</b>	<b>0,7338</b>	<b>0,548</b>	<b>28,376</b>	<b>329,97</b>	<b>12,52</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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
102	1. Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	0,1	0,22	0,9	184	1,5
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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>8,32</b>	<b>14,83</b>	<b>61,05</b>	<b>414,56</b>	<b>0,1304</b>	<b>0,236</b>	<b>6,9</b>	<b>205</b>	<b>2,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
79	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>										
78	1. Суп перловый	250	1,32	1,81	12,5	102,6	0,07	0,05	12,7	15,32	0,67
45	2. Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5	0,7
54	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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>										
114	1. Запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147	0,6
22	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>20,8</b>	<b>15,02</b>	<b>17,48</b>	<b>303,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,48</b>	<b>0,81</b>	<b>370</b>	<b>0,78</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>47,74</b>	<b>45,64</b>	<b>172,56</b>	<b>1348,68</b>	<b>0,5234</b>	<b>0,882</b>	<b>23,89</b>	<b>639,7</b>	<b>9,26</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>										
94	1.Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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>										
79	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	250	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
54	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	<b>Итого</b>		<b>18,38</b>	<b>14,9</b>	<b>94,36</b>	<b>637,98</b>	<b>0,603</b>	<b>0,217</b>	<b>9,12</b>	<b>139,95</b>	<b>6,35</b>
	<b>Полдник</b>										
112	1. Запеканка из риса с творогом	100	8,1	7,5	15,12	165,58	0	0	0	76	0,7
22	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>15,3</b>	<b>13,26</b>	<b>22,68</b>	<b>286,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>299</b>	<b>0,88</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>55,1</b>	<b>48,02</b>	<b>181,7</b>	<b>1345,56</b>	<b>0,7234</b>	<b>0,623</b>	<b>18,56</b>	<b>569,95</b>	<b>9,83</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>										
104	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,2	0,9	5	0,7
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
66	4. Печенье	12	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>										
79	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>										
42	1. Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	0,04	0,04	9	37	0,8
70	2. Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
14	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
8	4. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	<b>Итого</b>		<b>14,29</b>	<b>9,36</b>	<b>79,96</b>	<b>485,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>9,28</b>	<b>74,01</b>	<b>3,11</b>
	<b>Полдник</b>										
78	1. Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	0,09	0,12	8,4	95	1,1
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
147	3. Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,44	0,01	0	0	1	0,06
53	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>67,31</b>	<b>49,52</b>	<b>185,46</b>	<b>1336,43</b>	<b>0,5498</b>	<b>0,588</b>	<b>33,38</b>	<b>261,87</b>	<b>8,62</b>

## Пятый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
92	1. Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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>										
79	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>										
2.1	1. Суп с фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	0,125	0,125	11,2	29	1,47
161	2. Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,11	0	84,45	4,97
54	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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>										
76	1. Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,24	0,13	80	1,1
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
147	3. Хлеб пшеничный	10	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>										
98	1. Каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184	1,5
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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>										
79	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. Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	0,04	0,05	9,97	40	1,2
65	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	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
14	5. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
8	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>										
45	1. Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5	0,7
8	2. Чай	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>0,0504</b>	<b>0,026</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>1,2</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>113,36</b>	<b>46,66</b>	<b>184,96</b>	<b>1346,59</b>	<b>0,4808</b>	<b>0,512</b>	<b>16,35</b>	<b>329,88</b>	<b>10,99</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>										
6	1. Каша молочная «Дружба»	200	6,65	7,64	28,15	206,67	0,11	0,09	1,96	183,7	0,92
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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>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>										
79	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>										
42	1. Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	0,04	0,07	9	37	0,8
158	2. Каша перловая	100	2,32	4,29	20,5	122,16	0,04	0,03	0,012	13,26	0,6
72	3. Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,05	0,09	0,67	10	1,6
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
8	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	<b>Итого</b>		<b>18,92</b>	<b>18,49</b>	<b>82,06</b>	<b>589,02</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>10,27</b>	<b>85,27</b>	<b>4,95</b>
	<b>Полдник</b>										
114	1. Запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147	0,6
22	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>20,9</b>	<b>15,02</b>	<b>17,48</b>	<b>303,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,48</b>	<b>0,71</b>	<b>370</b>	<b>0,78</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>61,31</b>	<b>52,01</b>	<b>166,32</b>	<b>1333,8</b>	<b>0,5204</b>	<b>0,846</b>	<b>20,94</b>	<b>666,97</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>										
94	1. Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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>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>										
79	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>										
2.3	1. Суп картофельный с клецками	250	4,16	5,68	15,27	142,7	0,14	0,14	4,28	40	1,25
130	2. Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	0,04	0,05	14,5	78	1
74	3. Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	3,31	0,08	0,56	6	1,4
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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>Полдник</b>										
117	1. Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,05	0,02	26	0,5
22	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
66	3. Печенье	12	0,7	1,99	8,17	56,04	0,009	0,006	0	3,48	0,25
	<b>Итого</b>		<b>12,43</b>	<b>13,86</b>	<b>43,53</b>	<b>373,8</b>	<b>0,099</b>	<b>0,286</b>	<b>0,56</b>	<b>252,48</b>	<b>0,93</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>52,74</b>	<b>52,5</b>	<b>178,99</b>	<b>1356,39</b>	<b>3,8024</b>	<b>0,738</b>	<b>10,3</b>	<b>555,88</b>	<b>9,09</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>										
100	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186	0,7
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	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>										
79	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>										
28	1. Борщ	250	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
54	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
14	4 Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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>										
35	1. Рыба тушеная в томате с овощами	140	23,1	3,32	21,71	248,3	0	0	2,24	0	0
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	<b>Итого</b>		<b>35,1</b>	<b>6,42</b>	<b>35,71</b>	<b>301,36</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,006</b>	<b>8,24</b>	<b>12</b>	<b>0,5</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>76,26</b>	<b>45,17</b>	<b>187,22</b>	<b>1356,9</b>	<b>0,4238</b>	<b>0,162</b>	<b>32,59</b>	<b>309,95</b>	<b>8,81</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>										
92	1. Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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>										
79	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
70	2. Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
14	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
8	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>										
56	1.Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	0,1	0,13	9	102	1,2
8	2.Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
147	3.Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,19	21,44	0,1	0	0	1	0,06
66	4.Печенье	20	1,17	3,32	13,62	93,4	0,001	0,01	0	5,8	0,42
	<b>Итого</b>		<b>17,78</b>	<b>12,03</b>	<b>47,41</b>	<b>302,3</b>	<b>0,2014</b>	<b>0,146</b>	<b>15</b>	<b>120,8</b>	<b>2,18</b>
	<b>Общий итог</b>		<b>49,37</b>	<b>41,58</b>	<b>196,89</b>	<b>1321,47</b>	<b>0,8018</b>	<b>0,612</b>	<b>28,48</b>	<b>414,81</b>	<b>9,19</b>