« Утверждаю»

ИП Латышева Л.А.

_____Латышева Л.А.

«Согласовано»

МБДОУ « Колундаевский ДС »

_____Громова А.И.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей МБДОУ « Колундаевский ДС »

возраст от 1,5 до 3 лет

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Лемм.

## 1 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена руб | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | | 5,4 | 6,2 | 26,3 | 189,3 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 93,0 | 25,3 | 126,5 | 1,3 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,4 | 2,3 | 13,2 | 0,2 |
| | ТК№038 | ЧАЙ | 150/5 | | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 26,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 3,1 | 2,8 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **8,7** | **10,3** | **39,4** | **277,3** | **0,1** | **1,5** | **0,1** | **0,3** | **108,1** | **30,7** | **142,5** | **1,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК №010 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 44,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 14,5 | 7,2 | 10,0 | 2,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,4** | **0,4** | **9,9** | **44,4** | **0,0** | **4,0** | **0,0** | **0,6** | **14,5** | **7,2** | **10,0** | **2,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | | 3,8 | 5,9 | 8,4 | 105,8 | 0,0 | 3,3 | 0,1 | 0,7 | 18,9 | 14,4 | 51,4 | 0,8 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | | 2,3 | 3,9 | 15,6 | 107,4 | 0,1 | 7,2 | 0,5 | 0,4 | 35,5 | 27,4 | 66,9 | 1,0 |
| 2011 | 144 | РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 50/30 | | 10,9 | 9,5 | 6,3 | 153,8 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 1,2 | 64,5 | 31,9 | 159,6 | 0,7 |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 6,5 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| | | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | | 0,1 | 0,1 | 19,7 | 80,7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 9,1 | 2,8 | 1,9 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **19,5** | **20,0** | **64,6** | **521,9** | **0,2** | **12,2** | **0,6** | **2,7** | **139,2** | **84,7** | **306,9** | **3,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА | 50 | | 8,8 | 2,8 | 35,1 | 173,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 43,5 | 10,3 | 77,4 | 0,6 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | 4,4 | 3,0 | 7,3 | 74,2 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 161,2 | 17,7 | 113,8 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **13,2** | **5,8** | **42,4** | **247,2** | **0,2** | **0,8** | **0,0** | **0,4** | **204,7** | **28,0** | **191,2** | **0,8** |
| **Всего за день:** | | | | | **41,8** | **36,5** | **156,4** | **1 090,8** | **0,5** | **18,5** | **0,7** | **4,0** | **466,5** | **150,6** | **650,5** | **8,4** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,9** | **3,7** | | | | | | | | | |



1.

## 2 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 5,2 | 3,3 | 11,5 | 0,3 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 28,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 94,5 | 80,4 | 148,3 | 14,8 |
| 2012 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | | 4,4 | 4,1 | 14,6 | 113,7 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,3 | 116,4 | 14,6 | 88,4 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **5,8** | **6,2** | **37,4** | **209,7** | **0,0** | **3,2** | **0,0** | **0,4** | **216,1** | **98,3** | **248,2** | **15,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК№006 | ФРУКТЫ | 80 | | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,0 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 34,0 | 13,0 | 23,0 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **43,0** | **0,0** | **60,0** | **0,0** | **0,2** | **34,0** | **13,0** | **23,0** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ , СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | | 4,2 | 6,3 | 5,7 | 98,1 | 0,0 | 8,0 | 0,2 | 1,4 | 33,7 | 17,0 | 53,6 | 1,0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | | 6,1 | 5,0 | 28,0 | 166,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 13,8 | 95,7 | 142,6 | 3,3 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | | 8,1 | 8,4 | 7,5 | 137,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 8,6 | 12,4 | 77,5 | 1,3 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | | 0,5 | 2,9 | 2,2 | 36,6 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 3,0 | 6,0 | 0,1 |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **21,3** | **23,3** | **69,8** | **559,7** | **0,2** | **9,8** | **0,3** | **6,7** | **75,8** | **137,7** | **311,6** | **6,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | | 10,2 | 13,9 | 1,9 | 98,8 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | 67,2 | 11,4 | 152,6 | 1,7 |
| | 10 | ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК | 20 | | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,3 | 5,1 | 5,4 | 15,9 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 3,2 | 3,5 | 15,7 | 0,7 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 158 | | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 3,2 | 3,6 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **12,1** | **14,2** | **19,3** | **179,7** | **0,1** | **2,3** | **0,2** | **4,2** | **85,0** | **23,4** | **187,8** | **2,9** |
| **Всего за день:** | | | | | **40,1** | **43,8** | **134,7** | **992,1** | **0,3** | **75,3** | **0,5** | **11,5** | **410,9** | **272,4** | **770,6** | **25,4** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,1** | **3,4** | | | | | | | | | |



2.

## 3 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150 | | 4,5 | 6,0 | 20,0 | 153,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,7 | 86,3 | 12,8 | 73,6 | 0,3 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,4 | 2,3 | 13,2 | 0,2 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 28,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 94,5 | 80,4 | 148,3 | 14,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **7,7** | **10,1** | **34,0** | **243,0** | **0,0** | **1,2** | **0,1** | **0,9** | **185,2** | **95,5** | **235,1** | **15,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 5,4 | 9,5 | 1,9 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,8** | **0,2** | **14,8** | **65,0** | **0,0** | **1,2** | **0,0** | **0,0** | **9,5** | **5,4** | **9,5** | **1,9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | | 4,2 | 6,2 | 7,7 | 105,7 | 0,0 | 5,1 | 0,2 | 1,4 | 31,6 | 18,5 | 55,7 | 1,1 |
| 2008 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | | 3,2 | 5,0 | 21,3 | 147,0 | 0,1 | 10,4 | 0,0 | 0,2 | 37,3 | 29,1 | 84,4 | 1,2 |
| | | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 60 | | 8,1 | 4,7 | 5,2 | 94,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 38,8 | 23,7 | 114,5 | 0,5 |
| 2008 | 43 | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | | 0,5 | 4,6 | 3,6 | 57,6 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 2,0 | 4,4 | 1,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **16,7** | **17,6** | **49,3** | **429,7** | **0,0** | **13,9** | **0,6** | **4,2** | **123,5** | **64,8** | **227,3** | **3,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 317 | МАКАРОНЫ С САХАРОМ | 100/10 | | 9,3 | 7,8 | 22,2 | 199,2 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 1,6 | 86,3 | 18,6 | 111,1 | 0,7 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 118,3 | 22,2 | 93,3 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **13,1** | **11,0** | **37,8** | **306,2** | **0,0** | **1,3** | **0,2** | **1,6** | **204,6** | **40,8** | **204,4** | **1,3** |
| **Всего за день:** | | | | | **38,4** | **38,7** | **144,0** | **1 077,9** | **0,0** | **23,6** | **1,4** | **6,7** | **549,3** | **219,1** | **699,2** | **20,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,0** | **3,8** | | | | | | | | | |

# 4 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | | 5,0 | 7,3 | 18,3 | 128,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 95,2 | 36,2 | 125,8 | 0,9 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 78,2 | 5,1 | 51,7 | 0,3 |
| | | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 228,0 | 129,4 | 287,3 | 22,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **11,6** | **17,0** | **41,9** | **274,0** | **0,1** | **2,1** | **0,0** | **0,8** | **401,4** | **170,7** | **464,8** | **23,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | ФРУКТЫ | 80 | | 0,9 | 0,0 | 22,9 | 99,0 | 0,0 | 7,2 | 0,5 | 0,0 | 36,0 | 18,0 | 32,4 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,9** | **0,0** | **22,9** | **99,0** | **0,0** | **7,2** | **0,5** | **0,0** | **36,0** | **18,0** | **32,4** | **0,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | | 3,2 | 4,0 | 5,0 | 92,4 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 0,7 | 19,7 | 17,3 | 56,5 | 1,0 |
| 2012 | 294 | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | 120 | | 19,4 | 8,0 | 16,8 | 236,6 | 0,2 | 13,9 | 5,9 | 1,7 | 26,6 | 28,1 | 300,3 | 6,2 |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **24,9** | **12,6** | **48,3** | **450,0** | **0,3** | **19,7** | **6,0** | **2,7** | **63,6** | **55,0** | **388,7** | **8,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 60/20 | | 2,4 | 5,5 | 0,3 | 190,9 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 34,6 | 10,1 | 57,3 | 0,4 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 150 | | 2,7 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 158,1 | 16,8 | 110,4 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **5,1** | **7,0** | **6,6** | **250,9** | **0,1** | **0,4** | **0,0** | **0,3** | **192,7** | **26,9** | **167,7** | **0,6** |
| **Всего за день:** | | | | | **42,5** | **36,6** | **119,7** | **1 073,9** | **0,5** | **29,4** | **6,5** | **3,8** | **693,7** | **270,6** | **1 053,6** | **32,6** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,9** | **2,8** | | | | | | | | | |



4.

# 5 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | | 3,8 | 6,1 | 20,9 | 154,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 86,6 | 19,9 | 89,2 | 0,3 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,4 | 2,3 | 13,2 | 0,2 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 33,6 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 113,4 | 96,5 | 178,0 | 17,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **7,0** | **10,2** | **36,3** | **249,6** | **0,0** | **1,4** | **0,1** | **0,4** | **204,4** | **118,7** | **280,4** | **18,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 5,4 | 9,5 | 1,9 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,8** | **0,2** | **14,8** | **65,0** | **0,0** | **1,2** | **0,0** | **0,0** | **9,5** | **5,4** | **9,5** | **1,9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И КРУПОЙ | 150/15 | | 5,4 | 2,0 | 9,9 | 80,1 | 0,1 | 4,5 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 15,8 | 34,6 | 0,5 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 100 | | 3,2 | 2,7 | 15,5 | 97,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 9,9 | 6,1 | 32,9 | 0,7 |
| 2008 | | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | | 12,4 | 19,5 | 14,3 | 282,4 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 2,4 | 50,9 | 23,0 | 137,9 | 1,5 |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 20 | | 0,4 | 1,7 | 2,4 | 27,3 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,8 | 9,5 | 5,7 | 11,1 | 0,4 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 28,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 94,5 | 80,4 | 148,3 | 14,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **23,5** | **26,5** | **63,2** | **585,5** | **0,2** | **7,1** | **0,2** | **4,7** | **187,2** | **135,4** | **385,4** | **18,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 150 | | 2,7 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 158,1 | 16,8 | 110,4 | 0,2 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | | 4,9 | 4,0 | 34,6 | 192,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 11,3 | 7,1 | 38,2 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **7,6** | **5,5** | **40,9** | **252,4** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **0,9** | **169,4** | **23,9** | **148,6** | **0,6** |
| **Всего за день:** | | | | | **38,9** | **42,4** | **155,2** | **1 152,5** | **0,3** | **9,9** | **0,3** | **6,0** | **570,5** | **283,4** | **823,9** | **39,4** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,1** | **4** | | | | | | | | | |



5.

## 6 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | | 5,0 | 7,3 | 18,3 | 128,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 95,2 | 36,2 | 125,8 | 0,9 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 5,2 | 3,3 | 11,5 | 0,3 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 14,3 | 72,5 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **9,2** | **11,8** | **46,8** | **280,0** | **0,1** | **2,7** | **0,0** | **0,3** | **198,7** | **53,8** | **209,8** | **0,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК№006 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** | **0,0** | **10,0** | **0,0** | **0,6** | **16,0** | **8,0** | **11,0** | **2,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | | 4,2 | 6,2 | 7,7 | 105,7 | 0,0 | 5,1 | 0,2 | 1,4 | 31,6 | 18,5 | 55,7 | 1,1 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | | 2,6 | 4,0 | 17,1 | 117,0 | 0,1 | 8,2 | 0,0 | 0,2 | 10,3 | 21,2 | 54,4 | 0,9 |
| 2012 | 263 | СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 55 | | 7,7 | 2,3 | 4,5 | 68,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 18,7 | 23,5 | 102,9 | 0,5 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 20 | | 0,4 | 2,0 | 1,4 | 24,4 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 2,0 | 4,0 | 0,1 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 20 | | 0,4 | 1,5 | 2,7 | 25,9 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 0,6 | 13,1 | 3,9 | 7,3 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 3,2 | 3,6 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **17,5** | **16,6** | **54,6** | **441,2** | **0,1** | **19,4** | **0,3** | **2,5** | **89,8** | **76,7** | **248,5** | **3,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 60 | | 2,8 | 7,2 | 29,0 | 165,6 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 1,1 | 25,8 | 10,5 | 47,0 | 0,8 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 150 | | 2,7 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 158,1 | 16,8 | 110,4 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **5,5** | **8,7** | **35,3** | **225,6** | **0,0** | **6,2** | **0,0** | **1,1** | **183,9** | **27,3** | **157,4** | **1,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **32,6** | **37,5** | **146,5** | **993,8** | **0,2** | **38,3** | **0,3** | **4,5** | **488,4** | **165,8** | **626,7** | **7,9** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,2** | **4,8** | | | | | | | | | |

## 7 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование б.люда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 78,2 | 5,1 | 51,7 | 0,3 |
| 2008 | 190 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150 | | 2,6 | 2,5 | 18,5 | 128,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,3 | 120,0 | 21,9 | 107,9 | 0,4 |
| | | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 228,0 | 129,4 | 287,3 | 22,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **9,2** | **12,2** | **42,1** | **274,0** | **0,0** | **2,3** | **0,0** | **0,3** | **426,2** | **156,4** | **446,9** | **22,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК№002 | ФРУКТЫ | 80 | | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,5 | 25,7 | 16,2 | 21,6 | 2,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,6** | **0,5** | **15,5** | **70,5** | **0,0** | **3,0** | **0,0** | **0,5** | **25,7** | **16,2** | **21,6** | **2,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/15 | | 2,7 | 3,4 | 15,0 | 140,1 | 0,1 | 2,8 | 0,2 | 2,4 | 25,9 | 22,0 | 56,9 | 1,4 |
| 2008 | 325 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | | 3,0 | 5,0 | 26,2 | 162,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,4 | 15,2 | 48,8 | 0,5 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 40/40 | | 12,3 | 15,1 | 4,0 | 202,2 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,6 | 12,4 | 14,9 | 107,2 | 1,6 |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **20,3** | **24,1** | **71,7** | **625,7** | **0,1** | **4,8** | **0,2** | **5,5** | **58,0** | **61,7** | **244,8** | **4,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2014 | 249 | БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ | 50 | | 2,1 | 9,7 | 41,1 | 195,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 36,3 | 8,8 | 67,5 | 0,4 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 150 | | 2,7 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 158,1 | 16,8 | 110,4 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **4,8** | **11,2** | **47,4** | **255,0** | **0,1** | **0,2** | **0,0** | **0,1** | **194,4** | **25,6** | **177,9** | **0,6** |
| **Всего за день:** | | | | | **34,9** | **48,0** | **176,7** | **1 225,2** | **0,2** | **10,3** | **0,2** | **6,4** | **704,3** | **259,9** | **891,2** | **30,7** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,4** | **5** | | | | | | | | | |

# 8 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | | 5,4 | 6,2 | 26,3 | 189,3 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 93,0 | 25,3 | 126,5 | 1,3 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 5,2 | 3,3 | 11,5 | 0,3 |
| | ТК№038 | ЧАЙ | 150 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,8 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 2,7 | 2,1 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **6,8** | **8,3** | **47,1** | **278,1** | **0,1** | **2,8** | **0,0** | **0,2** | **106,5** | **31,3** | **140,1** | **1,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | ФРУКТЫ | 80 | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 2,4 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 13,5 | 24,3 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,8** | **0,2** | **14,8** | **65,0** | **0,0** | **2,4** | **0,3** | **0,0** | **27,0** | **13,5** | **24,3** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/20 | | 3,4 | 1,8 | 9,4 | 67,4 | 0,1 | 5,2 | 0,1 | 0,8 | 18,9 | 19,6 | 66,2 | 1,1 |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ( ПАРОВЫЕ) | 50 | | 7,4 | 7,9 | 4,0 | 116,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 5,0 | 9,7 | 66,5 | 1,0 |
| 2012 | 132 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 70 | | 2,3 | 4,0 | 10,4 | 88,4 | 0,0 | 20,5 | 0,1 | 1,8 | 53,3 | 19,1 | 39,9 | 1,2 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| | ТК№042 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 150 | | 0,1 | 0,1 | 18,8 | 87,5 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 11,5 | 3,1 | 6,4 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **17,0** | **16,2** | **66,2** | **429,6** | **0,1** | **28,5** | **0,2** | **4,3** | **107,3** | **65,3** | **227,6** | **5,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | КОНДИТЕРКА | 40 | | 19,3 | 12,2 | 25,9 | 295,9 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 195,6 | 28,7 | 228,4 | 0,8 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 14,3 | 72,5 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **22,1** | **14,6** | **38,6** | **379,9** | **0,0** | **0,8** | **0,1** | **0,9** | **293,9** | **43,0** | **300,9** | **1,1** |
| **Всего за день:** | | | | | **46,7** | **39,3** | **166,7** | **1 152,6** | **0,2** | **34,5** | **0,6** | **5,4** | **534,7** | **153,1** | **692,9** | **8,4** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,8** | **3,6** | | | | | | | | | |

## 9 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | | 4,9 | 0,0 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 19,8 | 4,3 | 69,1 | 0,9 |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 30 | | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | 0,0 | 2,1 | 0,1 | 0,0 | 12,3 | 4,5 | 11,1 | 0,2 |
| | ТКN№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5 | | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 3,2 | 3,6 | 0,3 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,4 | 2,3 | 13,2 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **8,8** | **6,8** | **16,7** | **189,7** | **0,0** | **3,0** | **0,3** | **1,0** | **46,0** | **14,3** | **97,0** | **1,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТКN№002 | ФРУКТЫ | 80 | | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 37,8 | 25,2 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** | **0,0** | **4,0** | **0,0** | **0,0** | **7,2** | **37,8** | **25,2** | **0,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | | 4,1 | 3,4 | 3,0 | 107,0 | 0,1 | 4,0 | 0,1 | 1,5 | 21,7 | 18,4 | 65,7 | 1,1 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 100 | | 3,0 | 5,0 | 26,2 | 162,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,4 | 15,2 | 48,8 | 0,5 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | | 11,2 | 2,4 | 9,3 | 103,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 27,9 | 15,7 | 103,0 | 1,2 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 30 | | 0,4 | 1,6 | 1,9 | 23,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | 3,3 | 5,9 | 0,1 |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **21,0** | **13,0** | **66,9** | **516,9** | **0,1** | **6,1** | **0,1** | **2,1** | **74,2** | **62,2** | **255,3** | **3,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА | 50 | | 8,8 | 2,8 | 35,1 | 173,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 43,5 | 10,3 | 77,4 | 0,6 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | 4,4 | 3,0 | 7,3 | 74,2 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 161,2 | 17,7 | 113,8 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **13,2** | **5,8** | **42,4** | **247,2** | **0,2** | **0,8** | **0,0** | **0,4** | **204,7** | **28,0** | **191,2** | **0,8** |
| **Всего за день:** | | | | | **44,6** | **30,7** | **147,0** | **1 049,8** | **0,3** | **13,9** | **0,4** | **3,5** | **332,1** | **142,3** | **568,7** | **6,8** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,7** | **3,3** | | | | | | | | | |

# 10 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150 | | 4,5 | 6,0 | 20,0 | 153,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,7 | 86,3 | 12,8 | 73,6 | 0,3 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 78,2 | 5,1 | 51,7 | 0,3 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 33,6 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 113,4 | 96,5 | 178,0 | 17,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **7,9** | **12,9** | **38,4** | **255,6** | **0,0** | **1,4** | **0,0** | **0,7** | **277,9** | **114,4** | **303,3** | **18,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 0,0 | 6,8 | 16,2 | 20,3 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,8** | **0,2** | **14,8** | **65,0** | **0,0** | **3,6** | **0,1** | **0,0** | **6,8** | **16,2** | **20,3** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | | 4,5 | 3,3 | 11,9 | 96,1 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 0,7 | 24,4 | 21,3 | 66,0 | 1,0 |
| 2012 | 344 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | | 2,8 | 6,7 | 14,1 | 134,3 | 0,1 | 12,3 | 0,3 | 0,2 | 46,1 | 24,6 | 59,9 | 1,2 |
| 2012 | 34 | ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 50/50 | | 11,2 | 4,9 | 4,5 | 107,0 | 0,1 | 8,2 | 3,7 | 1,0 | 14,4 | 13,1 | 159,5 | 3,5 |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2,4 | 2,6 | 11,8 | 0,5 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 1,8 | 8,8 | 0,2 |
| 2012 | 382 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 150 | | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 111,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 2,7 | 8,1 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **21,0** | **15,5** | **73,0** | **523,1** | **0,3** | **28,5** | **4,1** | **2,2** | **106,3** | **69,9** | **325,4** | **7,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТКН№019 | ПРЯНИКИ | 40 | | 1,2 | 0,9 | 14,9 | 48,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 1,6 | 8,9 | 0,2 |
| | ТКН№006 | ФРУКТЫ | 80 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 |
| | | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 228,0 | 129,4 | 287,3 | 22,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **4,8** | **4,1** | **38,3** | **172,8** | **0,0** | **11,7** | **0,0** | **0,6** | **246,0** | **139,0** | **307,2** | **24,6** |
| **Всего за день:** | | | | | **34,5** | **32,7** | **164,5** | **1 016,5** | **0,3** | **45,2** | **4,2** | **3,5** | **637,0** | **339,5** | **956,2** | **50,5** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,9** | **4,7** | | | | | | | | | |



10.