

« 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.

*Лем.*

1 день

| Сборник рецептов  | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                 | Цена руб | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       | Минеральные вещества |       |        |        |       |        |
|-------------------|-------------------------|--|----------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|
|                   |                         |  |          |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг                | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| <b>Завтрак</b>    |                         |  |          |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |       |        |
| 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    |
|                   |                         | 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    |
| <b>II Завтрак</b> |                         |  |          |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |       |        |
|                   |                         | 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    |
| <b>Обед</b>       |                         |  |          |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |       |        |
| 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    |
| <b>Полдник</b>    |                         |  |          |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |       |        |
| 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                           |             |        |       |                      |       |        |        |       |        |

2 ДЕНЬ

| Годовая плановая потребность | № технологической карты | Прим. пища, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |              | Минеральные вещества |              |             |            |  |
|------------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|------------|--|
|                              |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг       | Мг, мг               | Р, мг        | Fe, мг      |            |  |
| <b>Завтрак</b>               |                         |   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |              |                      |              |             |            |  |
| 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 МАКАРОНИНЫМИ 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         |            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |                         |   |              | <b>5,8</b>       | <b>6,2</b>  | <b>37,4</b>  | <b>209,7</b>                  | <b>0,0</b> | <b>3,2</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,4</b>  | <b>216,1</b> | <b>98,3</b>          | <b>248,2</b> | <b>15,4</b> |            |  |
| <b>II Завтрак</b>            |                         |   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |              |                      |              |             |            |  |
|                              | ТК№000                  | 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         |            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |                         |   |              | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>8,1</b>   | <b>43,0</b>                   | <b>0,0</b> | <b>60,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  | <b>0,2</b>   | <b>34,0</b>          | <b>13,0</b>  | <b>23,0</b> | <b>0,3</b> |  |
| <b>Обед</b>                  |                         |   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |              |                      |              |             |            |  |
| 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         |            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |                         |   |              | <b>21,3</b>      | <b>23,3</b> | <b>69,8</b>  | <b>559,7</b>                  | <b>0,2</b> | <b>9,8</b>  | <b>0,3</b> | <b>6,7</b>  | <b>75,8</b>  | <b>137,7</b>         | <b>311,6</b> | <b>6,7</b>  |            |  |
| <b>Полдник</b>               |                         |   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |              |                      |              |             |            |  |
| 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                      | ЗЕЛЕНЬЮ 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         |            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |                         |   |              | <b>12,1</b>      | <b>14,2</b> | <b>19,3</b>  | <b>179,7</b>                  | <b>0,1</b> | <b>2,3</b>  | <b>0,2</b> | <b>4,2</b>  | <b>85,0</b>  | <b>23,4</b>          | <b>187,8</b> | <b>2,9</b>  |            |  |
| <b>Всего за день:</b>        |                         |   |              | <b>40,1</b>      | <b>43,8</b> | <b>134,7</b> | <b>992,1</b>                  | <b>0,3</b> | <b>75,3</b> | <b>0,5</b> | <b>11,5</b> | <b>410,9</b> | <b>272,4</b>         | <b>770,6</b> | <b>25,4</b> |            |  |
| <b>Сбалансированность:</b>   |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1,1</b>  | <b>3,4</b>   |                               |            |             |            |             |              |                      |              |             |            |  |

3 день

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |        |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|
|                      |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| <b>Завтрак</b>       |                         |  |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |
| 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   |
| <b>II Завтрак</b>    |                         |  |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |
| 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    |
| <b>Обед</b>          |                         |  |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |
| 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 БОГАЩЕННЫЙ        | 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 БОГАЩЕННЫЙ                       | 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    |
| <b>Полдник</b>       |                         |  |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |
| 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                           |             |        |       |       |                      |        |        |       |        |

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |       | Минеральные вещества |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                      |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг               |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                         |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 189                     | КАША ОВСЯНАЯ "ЕРКУЛЕС" 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 ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 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                  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |  |              | 150              | 3,2     | 2,8         | 13,6                          | 77,0     | 0,0   | 1,7   | 0,0   | 228,0  | 129,4  | 287,3 | 22,2                 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |  |              | 150              | 11,6    | 17,0        | 41,9                          | 274,0    | 0,1   | 2,1   | 0,0   | 0,8    | 401,4  | 170,7 | 484,8                | 23,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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: |                         |  |              | 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  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                         |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2012                 | 82                      | СУП КАРТ ОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ 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 ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 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                  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |                         |  | 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                  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 402                     | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 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                  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |  |              | 150              | 1,1     | 0,5         | 7,7                           | 39,3     | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6    | 1,8    | 8,8   | 0,2                  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |  |              | 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  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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: |                         |  |              | 150              | 5,1     | 7,0         | 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                           |          |       |       |       |        |        |       |                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

5 ДЕНЬ

| Оборудование<br>технологической<br>карты | №   | Прием пищи, наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |  |
|--|-----|---|-----------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|--|
|  |     |   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг               | Р, мг | Fe, мг |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                           |     |   |                 |                  |         |                |                                     |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| 2008                                     | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>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   |  |  |  |
| <b>II Завтрак</b>                        |     |   |                 |                  |         |                |                                     |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| 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    |  |  |  |
| <b>Обед</b>                              |     |   |                 |                  |         |                |                                     |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| 2012                                     | 87  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ<br>И КРУПЮЙ    | 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<br>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<br>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   |  |  |  |
| <b>Полдник</b>                           |     |   |                 |                  |         |                |                                     |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| 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 | СЛОБА 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          | 1152,5                              | 0,3      | 9,9   | 0,3   | 6,0   | 570,5  | 283,4                | 823,9 | 39,4   |  |  |  |
| Сбалансированность:                      |     |   |                 | 1                | 1,1     | 4              |                                     |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |

6 ДЕНЬ

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |            |            | Минеральные вещества |            |             |             |              |            |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|------------|-------------------------------|--------------|------------|------------|----------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|                      |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г    |                               | Углеводы, г  | В1, мг     | С, мг      | А, мг                | Е, мг      | Са, мг      | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |
| <b>Завтрак</b>       |                         |   |              |                  |            |                               |              |            |            |                      |            |             |             |              |            |
| 2008                 | 189                     | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 30<br>150    | 1,4<br>2,8       | 2,1<br>2,4 | 15,8<br>12,7                  | 68,0<br>84,0 | 0,0<br>0,0 | 1,8<br>0,5 | 0,0<br>0,0           | 0,1<br>0,0 | 5,2<br>98,3 | 3,3<br>14,3 | 11,5<br>72,5 | 0,3<br>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        |
| <b>II Завтрак</b>    |                         |   |              |                  |            |                               |              |            |            |                      |            |             |             |              |            |
|                      | 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        |
| <b>Обед</b>          |                         |   |              |                  |            |                               |              |            |            |                      |            |             |             |              |            |
| 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        |
| <b>Полдник</b>       |                         |   |              |                  |            |                               |              |            |            |                      |            |             |             |              |            |
| 2008                 | 451                     | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ 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 рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование б.люда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                      |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг               | Р, мг | Fe, мг |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                         |   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2012                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0        | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 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   |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>II Завтрак</b>    |                         |   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                      | 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    |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                         |   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                     | ПОРЕ 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    |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>       |                         |   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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           |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |  |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|--|
|                      |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг | Fe, мг |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                         |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| 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    |  |  |  |
| 2008                 | 442                     | ФРУКТЫ I                                 | 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    |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                         |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| 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    |  |  |  |
| <b>Полдник</b>       |                         |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| 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    | 186,7       | 1152,6                        | 0,2      | 34,5  | 0,6   | 5,4   | 534,7  | 153,1                | 692,9 | 8,4    |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |  |              | 1                | 0,8     | 3,6         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |

| Год               | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            |              |              |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                   |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг       | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>    |                         |   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |              |              |              |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ<br>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                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | ТК№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                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   |                         |   |              | <b>8,8</b>       | <b>6,8</b>  | <b>16,7</b>  | <b>189,7</b>                  | <b>0,0</b> | <b>3,0</b>  | <b>0,3</b> | <b>1,0</b> | <b>46,0</b>  | <b>14,3</b>  | <b>97,0</b>  | <b>1,6</b>           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>II Завтрак</b> |                         |   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |              |              |              |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | ТК№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                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   |                         |   |              | <b>1,5</b>       | <b>0,5</b>  | <b>21,0</b>  | <b>96,0</b>                   | <b>0,0</b> | <b>4,0</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>7,2</b>   | <b>37,8</b>  | <b>25,2</b>  | <b>0,5</b>           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>       |                         |   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |              |              |              |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2012              | 76                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>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 РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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<br>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                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   |                         |   |              | <b>21,0</b>      | <b>13,0</b> | <b>66,9</b>  | <b>516,9</b>                  | <b>0,1</b> | <b>6,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>2,1</b> | <b>74,2</b>  | <b>62,2</b>  | <b>255,3</b> | <b>3,9</b>           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>    |                         |   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |              |              |              |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   |                         |   |              | <b>13,2</b>      | <b>5,8</b>  | <b>42,4</b>  | <b>247,2</b>                  | <b>0,2</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,4</b> | <b>204,7</b> | <b>28,0</b>  | <b>191,2</b> | <b>0,8</b>           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   |                         |   |              | <b>44,6</b>      | <b>30,7</b> | <b>147,0</b> | <b>1 049,8</b>                | <b>0,3</b> | <b>13,9</b> | <b>0,4</b> | <b>3,5</b> | <b>332,1</b> | <b>142,3</b> | <b>568,7</b> | <b>6,8</b>           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>0,7</b>  | <b>3,3</b>   |                               |            |             |            |            |              |              |              |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Сборник рецептур     | № техно-гической карты | Грием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                      |                        |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг | Fe, мг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                        |   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>II Завтрак</b>    |                        |   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                        |   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>       |                        |   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                      | ТК№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    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                      | ТК№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       | 1016,5                        | 0,3      | 45,2  | 4,2   | 3,5   | 637,0  | 339,5                | 956,2 | 50,5   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                        |   |              | 1                | 0,9     | 4,7         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443786

Владелец Громова Анна Ивановна

Действителен с 14.05.2025 по 14.05.2026