

«Согласовано»

Латышева Л.А.



МБДОУ «Колундаевский ДС»



для организации питания детей МБДОУ « Колундаевский ДС »

возраст от 3-х до 7 лет

619

1 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение 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		
Завтрак																	
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	7,2	8,3	35,0	262,4	0,1	0,5	0,0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7		
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	180/6	0,2	0,0	6,2	26,5	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4		
Итого за прием пищи:				10,6	12,4	48,2	350,9	0,1	1,6	0,1	0,3	139,7	40,0	185,9	2,3		
II Завтрак																	
	ТК №010	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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0	0,0	3,4	0,2	0,7	26,7	16,1	62,1	0,9		
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,0	4,8	19,5	134,3	0,1	9,0	0,6	0,4	44,0	34,6	84,1	1,2		
2011	144	РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/30	13,0	12,0	3,4	173,5	0,1	0,2	0,0	1,9	52,8	38,1	185,6	0,8		
	ТК№017	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	5,0	8,6	0,2		
	ТК №003	ХЛЕБ РУЖАНО-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№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3		
	039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	0,0	0,9	0,0	0,1	10,9	3,3	2,3	0,5		
Итого за прием пищи:				24,6	25,4	79,1	682,0	0,2	14,3	0,8	3,6	150,2	103,9	374,2	4,8		
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	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,0	23,5	151,1	0,2		
Итого за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	257,5	33,8	228,5	0,8		
Всего за день:				50,5	45,4	182,0	1351,9	0,5	27,0	1,0	4,9	563,4	185,7	799,5	10,1		
Сбалансированность:				1	0,9	3,6											

2 день

2 день

Сборник рецептур	№ техно-ической 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		
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		
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,7	5,2	19,1	147,3	0,1	0,7	0,0	0,3	150,0	18,6	114,1	0,4		
		ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3		
Итого за прием пищи:				7,1	7,3	43,3	249,3	0,1	2,5	0,0	0,4	164,9	25,2	128,6	1,0		
II Завтрак																	
Итого за прием пищи:				80	0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0	
				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	67	ЩИ ИЗ С ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	5,5	8,2	7,4	115,0	0,0	9,7	0,2	1,8	40,5	20,2	61,8	1,1		
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	7,2	5,9	33,0	248,0	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	118,0	176,0	4,0		
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,7	10,1	9,0	165,0	0,0	0,0	0,0	1,6	10,4	14,8	92,9	1,6		
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	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4		
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5			
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2			
2008	402	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				25,3	27,8	80,7	696,3	0,2	11,9	0,3	4,2	90,0	167,0	372,4	7,9		
Полдник																	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,7	2,3	119,0	0,1	0,2	0,2	4,2	80,9	13,7	183,8	2,1		
	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	30	1,2	0,1	2,5	15,5	0,0	1,6	0,0	0,5	7,2	7,6	22,3	0,3		
		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		
Итого за прием пищи:				0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3		
Всего за день:				14,5	17,0	20,4	204,3	0,1	2,7	0,2	5,1	100,8	28,0	225,4	3,4		
Сбалансированность:				48,3	52,7	172,1	1 272,3	0,4	25,4	0,6	10,3	378,3	246,8	760,7	14,7		
				1	1,1	3,6											

3 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	8,2	27,4	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	114,4	17,1	97,5	0,4
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№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				9,3	12,3	42,8	304,0	0,0	0,5	0,1	1,1	128,5	22,7	113,7	0,9
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Итого за прием пищи:				4,0	4,2	52,5	224,0	0,0	1,4	0,0	0,0	21,8	13,7	43,7	3,1
Обед															
2012	76	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	34,6	20,2	59,0	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	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	70	9,9	5,4	7,0	118,0	0,1	0,3	0,0	0,2	49,0	31,1	143,3	0,5
2008	43	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,6	6,1	4,8	76,8	0,0	1,2	0,0	2,6	5,9	2,3	4,7	0,2
	ТК №003	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
	ТК№004	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	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,6	24,2	78,1	620,0	0,0	15,8	1,3	6,5	159,2	85,7	306,0	4,5
Полдник															
2011	317	МАКАРОНЫ С САХАРОМ	120/20	11,1	9,5	26,6	238,4	0,0	0,7	0,3	1,9	103,5	22,3	133,1	1,0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	118,7	22,3	93,6	0,6
Итого за прием пищи:				14,9	12,7	42,2	345,4	0,0	1,3	0,3	1,9	222,2	44,6	226,7	1,6
Всего за день:				46,0	47,5	164,4	1267,4	0,1	22,9	1,7	8,1	528,5	164,3	637,9	8,7
Сбалансированность:				1	1,0	3,6									

4 День

Сборник рецептур	№ техно-гической 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			
Завтрак																		
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,7	9,7	24,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	123,9	46,7	162,4	1,2			
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			
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4			
Итого за прием пищи:				13,3	19,4	48,0	357,0	0,1	1,0	0,0	1,1	300,2	64,2	283,3	1,9			
II Завтрак																		
2008	442	ФРУКТЫ	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3			
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3			
Обед																		
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/1	4,2	5,2	6,6	121,0	0,1	6,5	0,2	0,9	23,3	22,3	69,2	1,1			
2012	294	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150	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	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4			
	ТК №003	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№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				27,5	14,2	61,9	512,2	0,3	22,0	6,1	3,1	74,0	64,4	419,0	8,9			
Полдник																		
2008	477	ОПАДЫ 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	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0			
Итого за прием пищи:				8,4	7,5	8,7	270,9	0,1	1,2	0,0	0,3	282,6	38,1	241,3	0,4			
Всего за день:				50,1	41,3	136,4	1 218,1	0,5	25,6	6,1	4,5	668,0	173,1	954,9	13,5			
Сбалансированность:				1	0,8	2,7												

5 день

Сборник рецептур	№ техно-гическую 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	
Завтрак																
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	4,3	5,5	9,3	82,5	0,0	0,0	0,1	0,3	5,9	3,1	17,6	0,3	
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	
Итого за прием пищи:				9,4	13,6	45,6	321,5	0,0	0,5	0,1	0,5	127,8	32,0	135,4	1,0	
II Завтрак																
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4	
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4	
Обед																
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И КРУПЫ	180/15	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7	
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,0	3,4	19,4	121,8	0,1	0,0	0,0	1,1	12,2	7,5	40,8	0,9	
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	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	30	0,6	2,3	3,2	36,5	0,0	1,5	0,0	1,1	12,7	7,6	14,7	0,5	
	ТК №003	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№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	
Итого за прием пищи:				27,9	28,8	82,0	674,1	0,2	7,8	0,2	5,4	116,8	69,9	276,8	5,1	
Полдник																
2008	464	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	2,5	32,0	190,1	0,1	0,0	0,0	0,8	11,3	7,1	38,7	0,5	
2008	435	РЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	
Итого за прием пищи:				10,3	4,5	40,4	270,1	0,2	1,0	0,0	0,8	259,3	35,1	222,7	0,5	
Всего за день:				48,6	47,1	185,8	1343,7	0,4	12,2	0,7	6,7	536,2	153,1	664,0	6,9	
Сбалансированность:				1	1	3,8										

Полдник

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			
Завтрак																		
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,7	9,7	24,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	123,9	46,7	162,4	1,2			
		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			
2012	2	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3			
	ТК№028			10,9	14,2	52,9	363,0	0,1	2,8	0,0	1,2	227,4	64,3	246,4	1,8			
II Завтрак																		
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			
	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			
Обед																		
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	34,6	20,2	59,0	1,2			
				3,2	5,0	21,3	147,0	0,2	10,3	0,0	0,2	36,5	29,2	84,4	1,2			
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	10,1	3,2	6,0	94,1	0,1	0,1	0,0	0,3	25,5	31,3	137,3	0,6			
2012	263	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1			
				0,7	1,9	3,5	34,6	0,0	6,2	0,0	0,8	17,4	5,1	9,7	0,3			
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	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			
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3			
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4			
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4			
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	22,5	21,3	74,6	570,3	0,3	23,7	0,3	3,3	135,6	99,1	326,2	5,0			
Полдник																		
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОМ	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			
				3,6	2,0	8,4	80,0	0,0	0,2	0,1	0,0	210,8	22,4	147,2	0,2			
2012	401	РЯЖЕНКА	180	6,4	9,2	37,4	245,6	0,0	6,2	0,1	1,1	236,6	32,9	194,2	1,0			
				39,7	43,5	178,1	1243,7	0,3	42,7	0,4	5,4	603,9	183,2	737,2	9,1			
Итого за прием пищи:				1	1,1	4,5												
Всего за день:																		
Сбалансированность:																		

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
Завтрак															
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	3,5	3,3	24,7	173,0	0,0	0,8	0,0	0,4	158,7	29,1	143,5	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,3	5,0	12,9	118,5	0,0	0,1	0,0	0,0	132,8	8,4	89,1	0,4
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
Итого за прием пищи:				12,0	11,1	51,2	368,5	0,0	1,4	0,0	0,4	389,6	49,9	301,8	1,3
II Завтрак															
	ТК №0022	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	180/15	3,6	4,5	20,0	164,0	0,1	3,7	0,2	3,3	35,1	29,6	77,2	1,8
2008	325	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,1	0,3	3,0	19,0	61,0	0,6
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	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	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№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,8	25,4	79,1	667,8	0,2	16,5	0,2	6,5	100,7	84,7	311,3	5,9
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	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,1	11,7	49,5	275,0	0,1	1,0	0,0	0,1	284,3	36,8	251,5	0,4
Всего за День:				42,5	48,7	195,3	1381,8	0,4	21,9	0,2	7,5	800,3	187,6	886,2	10,3
Сбалансированность:				1	1,1	4,6									

Сборник рецептов	№ рецептур	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,3	6,1	25,6	178,4	0,2	0,4	0,0	0,8	84,2	29,7	111,9	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		
	ТК№038	ЧАЙ	180/6	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4		
Итого за прием пищи:				6,8	8,2	49,9	282,4	0,2	3,3	0,0	0,9	101,0	36,9	127,8	1,6		
II Завтрак																	
2008	442	ФРУКТЫ	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4		
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4		
Обед																	
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,5	2,4	12,5	90,0	0,1	6,0	0,2	0,9	21,4	23,0	78,2	1,3		
2008	285	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	8,3	9,0	4,6	131,9	0,0	0,2	0,0	1,2	5,8	11,0	75,5	1,2		
2012	132	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	2,3	4,0	10,4	88,4	0,0	20,5	0,1	1,8	53,3	19,1	39,9	1,2		
	ТК №003	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№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3		
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	0,0	1,1	0,0	0,2	13,8	3,7	7,7	0,5		
Итого за прием пищи:				19,1	17,9	74,0	508,9	0,1	29,9	0,3	4,6	115,0	71,8	253,7	5,8		
Полдник																	
2008	224	КОНДИТЕРКА	40	19,3	12,2	25,9	295,9	0,1	0,3	0,1	0,9	195,6	28,7	228,4	0,8		
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	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:				49,0	40,9	180,3	1 249,2	0,3	36,9	0,8	6,4	542,2	167,9	711,6	8,9		
Сбалансированность:				1	0,8	3,7											

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			
Завтрак																		
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,8	19,8	4,3	69,1	0,9			
2008	55	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,7	2,1	3,0	33,7	0,0	5,1	0,0	0,8	11,3	6,1	10,4	0,1			
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№03 В	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/67	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	0,6	0,0	0,0	9,6	2,9	2,2	0,2			
				9,0	10,7	18,8	194,7	0,0	5,7	0,2	1,8	45,1	15,6	94,9	1,4			
II Завтрак																		
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			
	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			
				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	180/10/5	5,5	4,5	4,0	159,0	0,1	4,4	0,2	1,7	24,0	20,2	70,4	1,1			
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,1	0,3	3,0	19,0	61,0	0,6			
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	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	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4			
		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 №003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3			
	ТК№004	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0			
2008	402			24,3	15,6	83,9	643,1	0,1	6,9	0,3	2,6	76,6	70,1	286,8	4,5			
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	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,1	214,0	23,5	151,1	0,2			
2008				14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	257,5	33,8	228,5	0,8			
Итого за прием пищи:				49,6	34,0	168,7	1 205,8	0,3	17,7	0,6	4,8	386,4	157,4	635,4	7,2			
Всего за день:				1	0,7	3,4												
Сбалансированность:																		

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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			
Завтрак																	
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,0	8,0	27,0	203,0	0,0	0,5	0,0	0,9	111,1	16,5	94,6	0,4		
				3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	87,4	5,4	56,0	0,4			
				30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	87,4	5,4	56,0	0,4		
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3		
				0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3			
				0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3			
2012	TKN035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	9,4	14,9	45,4	306,0	0,0	0,5	0,0	0,9	208,2	25,2	153,6	1,1		
				9,4	14,9	45,4	306,0	0,0	0,5	0,0	0,9	208,2	25,2	153,6	1,1		
				9,4	14,9	45,4	306,0	0,0	0,5	0,0	0,9	208,2	25,2	153,6	1,1		
Итого за прием пищи:																	
II Завтрак																	
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4		
				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4		
Итого за прием пищи:																	
Обед																	
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ПЕТРУШКИ	180/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9	0,1	6,6	0,2	0,7	24,9	22,0	67,4	1,0		
				6,0	4,4	16,0	159,9	0,1	6,6	0,2	0,7	24,9	22,0	67,4	1,0		
2012	344	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	6,7	14,2	135,5	0,1	12,3	0,3	0,2	46,4	24,6	60,3	1,2		
				2,8	6,7	14,2	135,5	0,1	12,3	0,3	0,2	46,4	24,6	60,3	1,2		
2012	34	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	17,9	7,8	7,2	172,8	0,2	12,9	5,8	1,5	22,2	20,3	253,8	5,5		
				17,9	7,8	7,2	172,8	0,2	12,9	5,8	1,5	22,2	20,3	253,8	5,5		
2012	TKN015	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	10,4	6,3	18,9	0,5		
				0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	10,4	6,3	18,9	0,5		
2012	TKN003	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		
				1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5		
2012	TKN004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3		
				1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3		
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,0	0,4	0,0	0,0	12,1	3,3	9,6	0,7		
				0,3	0,1	33,1	133,5	0,0	0,4	0,0	0,0	12,1	3,3	9,6	0,7		
Итого за прием пищи:			30,3	19,9	91,1	692,1	0,4	34,2	6,3	2,8	122,7	82,1	436,5	9,7	9,7		
Итого за прием пищи:																	
Полдник																	
2012	TKN019	ПРЯНИКИ	40	3,6	2,8	45,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	4,9	27,0	0,5		
				3,6	2,8	45,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	4,9	27,0	0,5		
2012	TKN002	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		
				0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		
2012	TKN040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4		
				3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4		
Итого за прием пищи:			7,7	5,8	66,7	268,0	0,0	60,5	0,0	0,2	138,0	30,3	119,2	1,2	1,2		
Итого за прием пищи:			48,4	40,9	221,0	1 344,1	0,4	99,5	6,4	3,9	477,0	157,0	733,6	12,4	12,4		
Итого за день:			1	0,8	4,6												
Сбалансированность:																	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443786

Владелец Громова Анна Ивановна

Действителен с 14.05.2025 по 14.05.2026