

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 11
комбинированного вида»
г. Воркуты
от 02.09.2022г. № 262



Примерное 10-дневное меню

**МБДОУ «Детский сад № 11 комбинированного вида» г. Воркуты
для детей в возрасте от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет**

(разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20)

В разработке использованы материалы: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 2008г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011, 2012.

Для детей в возрасте от 3 до 7 лет

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	15,06	5,10	6,80	24,50	179,90	0,10	0,50	0,00	0,70	0,10	0,10	102,60	27,60	113,40	0,70	180,20	9,10	0,00	0,00	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,53	1,50	1,10	20,50	97,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	54,00	8,90	38,10	0,20	74,90	4,10	0,00	0,00	
2008		ВАФЛИ	30	10,50	0,80	1,00	20,00	106,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				33,09	7,30	8,90	65,00	383,80	0,10	0,70	0,00	0,70	0,10	0,20	161,40	39,50	162,40	1,40	255,10	13,20	0,00	0,00	
II Завтрак																							
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
Обед																							
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	180	25,37	11,90	9,10	9,90	169,70	0,10	4,80	7,00	1,00	0,90	0,20	36,30	50,30	109,80	2,00	390,10	11,30	0,00	0,00	
2008	296	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	39,84	10,70	11,00	5,40	163,10	0,00	0,20	0,00	0,40	0,00	0,10	8,60	13,70	96,90	1,30	197,70	4,30	0,00	0,00	
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	15,02	3,10	5,40	9,80	102,40	0,00	27,40	0,30	1,70	0,00	0,10	76,10	28,50	56,10	1,60	333,50	5,60	0,00	0,00	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,54	0,00	0,00	7,00	27,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				91,23	30,80	26,30	62,30	611,10	0,20	32,30	7,30	3,40	1,00	0,30	144,50	118,70	334,60	6,40	992,60	21,10	0,10	0,00	
Полдник																							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	0,00	5,20	4,50	7,60	97,20	0,00	1,40	0,10	0,00	0,00	0,20	223,20	25,20	165,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	0,00	1,60	1,10	10,30	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	338	ФРУКТ	50	8,25	0,20	0,20	4,20	20,10	0,00	1,80	0,00	0,30	0,00	0,00	6,30	3,20	4,40	0,90	122,30	0,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				8,25	6,90	5,80	22,10	177,40	0,10	3,20	0,10	0,30	0,00	0,20	229,50	28,40	170,00	1,30	385,10	17,10	0,00	0,00	
Ужин																							
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	15,40	2,00	6,60	11,30	114,10	0,10	5,50	0,80	3,30	0,00	0,10	44,60	31,40	56,40	1,50	362,20	7,60	0,00	0,00	
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	33,39	11,20	8,40	7,40	149,60	0,10	0,70	0,00	2,20	0,10	0,10	22,20	23,60	145,80	0,50	254,30	90,60	0,00	0,00	
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	17,40	2,50	4,50	20,00	130,40	0,10	10,10	0,00	0,20	0,10	0,10	18,90	27,10	67,20	1,20	716,80	6,30	0,00	0,00	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	4,71	0,30	0,00	13,70	57,40	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	6,10	8,50	0,80	37,90	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,76	1,60	0,30	9,60	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	10,60	33,80	0,90	58,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				72,66	17,50	19,80	61,90	499,50	0,30	17,70	0,80	5,70	0,20	0,30	106,50	98,70	311,60	4,80	1 430,00	104,40	0,10	0,00	
Всего за день:				249,23	63,60	61,00	231,40	1 757,80	0,70	57,90	8,20	10,20	1,30	1,00	656,00	293,30	992,50	16,60	3 302,70	157,80	0,20	0,00	
Сбалансированность:					1	1,0	3,6																

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,56	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,36	2,80	3,50	0,00	43,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	0,00	0,00	0,00
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	16,50	5,50	6,60	27,70	193,20	0,10	0,50	0,00	0,70	0,10	0,10	106,10	15,20	89,80	0,60	171,10	8,80	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	190	15,68	3,60	2,90	23,20	134,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	105,80	26,10	90,80	0,80	196,90	8,60	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				43,10	13,50	16,50	60,80	448,30	0,10	1,10	0,10	0,80	0,10	0,30	322,60	52,30	259,10	2,00	406,30	18,10	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,36	0,10	0,10	5,50	25,20	0,00	16,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	1,90	0,60	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,36	0,10	0,10	5,50	25,20	0,00	16,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	1,90	0,60	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,00	1,00	4,50	3,90	59,50	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	180	28,18	6,20	6,60	13,20	140,00	0,10	4,20	0,20	1,30	0,00	0,10	29,90	23,40	93,80	1,30	392,80	5,10	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	70	29,55	12,00	9,00	6,40	154,50	0,10	0,30	3,50	2,10	0,00	0,00	12,80	94,30	23,80	1,50	12,40	0,20	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	15,82	2,80	4,60	18,60	127,30	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	40,20	26,40	74,70	1,10	663,20	7,40	0,00	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	3,57	0,10	0,10	9,20	37,80	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,60	2,50	1,50	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,81	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				83,28	27,60	25,50	85,20	686,20	0,40	17,60	3,80	4,00	0,10	0,20	130,70	182,90	297,60	6,20	1 362,30	13,10	0,10	0,00
Полдник																						
2008		ЙОГУРТ	180	0,00	9,00	5,80	15,30	156,60	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,30	214,20	25,20	172,80	0,20	252,00	16,20	0,00	0,00
2011	406.1	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	70	12,25	9,90	7,00	26,90	209,50	0,10	0,00	0,10	1,40	1,10	0,20	32,90	11,10	115,70	1,50	117,50	10,30	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				12,25	18,90	12,70	42,20	366,10	0,10	1,10	0,20	1,40	1,10	0,50	247,10	36,30	288,50	1,70	369,50	26,50	0,10	0,00
Ужин																						
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	6,41	0,40	1,30	7,20	43,00	0,00	1,30	0,60	0,80	0,00	0,00	15,70	11,10	16,00	0,60	104,70	1,80	0,00	0,00
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/0/20	56,76	21,10	19,40	19,10	349,30	0,10	0,70	0,50	0,70	0,40	0,30	193,30	31,30	238,50	0,90	231,80	7,30	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,21	0,20	0,00	13,40	54,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	5,10	6,70	0,70	23,20	0,00	0,00	0,00
2011	338	ФРУКТ	100	16,50	0,30	0,30	8,40	40,10	0,00	3,50	0,00	0,60	0,00	0,00	12,70	6,30	8,70	1,80	244,60	1,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				81,88	22,00	21,00	48,10	486,80	0,10	5,50	1,10	2,00	0,40	0,30	232,80	53,80	269,80	3,90	604,30	10,80	0,10	0,00
Всего за день:				220,87	82,10	75,90	241,70	2 012,60	0,80	42,00	5,30	8,30	1,70	1,30	941,40	327,20	1 115,60	13,90	2 744,90	68,50	0,20	0,10
Сбалансированность:					1	0,9	2,9															

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,56	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,97	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	15,45	5,00	6,50	25,60	180,50	0,10	0,50	0,00	0,70	0,10	0,10	103,60	14,90	85,80	0,30	166,80	8,30	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,53	1,50	1,10	20,50	97,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	54,00	8,90	38,10	0,20	74,90	4,10	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				33,51	13,10	15,60	56,20	417,00	0,10	0,70	0,20	1,60	1,00	0,30	182,60	35,00	212,10	1,80	325,80	21,10	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	11,94	0,60	3,10	2,10	38,90	0,00	9,30	0,00	1,40	0,00	0,00	11,00	9,30	20,40	0,60	117,40	1,40	0,00	0,00
2011	81	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	30,44	6,70	7,50	11,00	141,90	0,10	5,30	0,20	1,10	0,00	0,10	37,30	25,90	88,00	1,60	469,10	8,00	0,00	0,00
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	30,81	15,10	11,10	7,50	206,20	0,20	10,10	4,70	4,30	0,20	1,20	13,30	14,00	212,90	4,50	242,60	6,70	0,10	0,00
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ	130	18,82	3,40	5,30	9,50	107,80	0,00	27,70	0,10	1,40	0,00	0,10	80,40	26,40	56,40	1,50	342,90	6,50	0,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	0,00	23,90	95,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	1,90	5,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				97,47	30,70	27,60	84,20	738,40	0,40	52,40	5,00	8,60	0,20	1,40	170,10	102,00	455,00	9,60	1 243,00	22,60	0,20	0,00
Полдник																						
2008	435	КЕФИР	180	0,00	5,40	0,20	7,20	55,80	0,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,80	27,00	176,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	0,00	1,60	1,10	10,30	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	338	ФРУКТ	50	8,25	0,20	0,20	4,20	20,10	0,00	1,80	0,00	0,30	0,00	0,00	6,30	3,20	4,40	0,90	122,30	0,90	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				8,25	7,10	1,50	21,70	136,00	0,10	3,60	0,00	0,30	0,00	0,00	233,10	30,20	180,80	1,20	122,30	0,90	0,00	0,00
Ужин																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,00	1,00	4,50	3,90	59,50	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	0,00	15,20	4,00	3,90	112,60	0,10	1,70	0,40	2,50	0,00	0,10	36,90	35,10	196,10	0,80	403,50	129,60	0,00	0,00
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	130	9,82	3,20	4,20	33,60	184,50	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	17,50	23,70	64,40	0,50	48,40	0,70	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	4,71	0,30	0,00	13,70	57,40	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	6,10	8,50	0,80	37,90	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,76	1,60	0,30	9,60	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	10,60	33,80	0,90	58,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				16,29	21,20	12,90	64,70	462,00	0,20	6,60	0,50	2,80	0,10	0,20	95,90	83,00	321,10	3,20	706,10	130,30	0,00	0,00
Всего за день:				199,52	73,10	57,80	247,00	1 839,40	0,80	67,40	5,70	13,30	1,30	1,90	695,70	258,10	1 183,00	18,50	2 637,20	176,80	0,20	0,00
Сбалансированность:					1	0,8	3,4															

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,56	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	174	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	180	13,97	4,70	6,70	25,70	182,90	0,10	0,50	6,20	0,30	0,10	0,10	110,00	34,80	79,70	0,70	148,30	9,10	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,50	3,80	3,00	24,40	141,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	111,40	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				33,03	10,10	13,20	60,00	401,40	0,10	1,00	6,30	0,40	0,10	0,30	226,50	69,10	193,80	1,90	383,30	18,80	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	180	19,34	7,40	5,80	8,00	116,60	0,10	6,20	7,10	0,90	0,00	0,10	35,50	48,20	41,90	1,10	270,40	3,30	0,00	0,00
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	30,42	9,20	12,60	11,90	206,70	0,10	0,60	5,10	1,80	0,10	0,00	29,20	79,20	39,20	0,60	35,40	1,60	0,00	0,00
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	15,86	12,50	6,70	27,00	218,50	0,30	0,80	0,70	4,80	0,10	0,10	101,20	56,20	144,00	3,50	481,10	7,50	0,00	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	3,57	0,10	0,10	9,20	37,80	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,60	2,50	1,50	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,81	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				75,35	34,80	26,00	90,00	746,70	0,50	8,20	12,80	8,10	0,20	0,20	193,10	214,90	312,00	7,30	923,30	12,70	0,00	0,00
Полдник																						
2008	435	РЯЖЕНКА	180	0,00	5,20	4,50	7,60	97,20	0,00	1,40	0,10	0,00	0,00	0,20	223,20	25,20	165,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	0,00	2,30	1,70	15,50	90,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,97	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				7,97	12,50	10,70	23,30	248,70	0,10	1,40	0,20	0,80	0,90	0,40	243,10	29,60	235,20	1,50	319,20	24,30	0,00	0,00
Ужин																						
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	4,94	0,60	1,50	6,90	44,30	0,00	2,50	1,20	0,90	0,00	0,00	25,20	18,70	27,10	0,50	98,50	2,50	0,00	0,00
2008	225	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/0/30	53,47	21,60	19,30	42,70	433,80	0,10	0,30	0,10	2,30	0,10	0,30	226,40	30,60	251,30	0,60	247,20	2,30	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,20	0,10	0,00	7,20	29,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,60	3,70	0,40	13,20	0,00	0,00	0,00
2011	338	ФРУКТ	100	16,50	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				76,11	22,70	21,20	66,20	552,80	0,10	6,80	1,30	3,90	0,10	0,30	275,60	60,10	292,00	3,40	636,90	6,80	0,10	0,00
Всего за день:				236,46	81,10	71,30	259,80	2 035,60	0,90	21,40	20,60	13,10	1,30	1,20	952,40	381,60	1 046,90	16,90	2 502,70	64,50	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,9	3,2															

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,56	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,36	2,80	3,50	0,00	43,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	0,00	0,00	0,00
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	12,24	7,30	6,60	37,80	240,20	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	107,00	33,90	165,20	1,90	224,60	7,50	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	7,95	1,50	1,20	21,60	103,10	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	57,00	9,40	40,20	0,20	79,00	4,30	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				31,11	13,20	14,80	69,30	464,50	0,20	0,80	0,10	0,20	0,10	0,20	274,70	54,20	284,00	2,50	342,00	12,50	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	338	ФРУКТ	100	16,50	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				16,50	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
Обед																						
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	21,25	1,40	2,60	3,00	41,10	0,00	2,00	0,00	1,60	0,00	0,00	8,70	9,10	26,90	0,30	47,90	0,00	0,00	0,00
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	25,85	6,40	6,10	11,40	126,40	0,10	5,80	0,20	1,00	0,00	0,10	23,80	23,20	85,20	1,40	489,40	6,10	0,00	0,00
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	31,94	13,50	6,20	1,90	136,90	0,20	10,20	4,70	2,10	0,00	1,20	14,50	12,70	194,80	4,30	233,50	5,50	0,10	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	8,48	4,90	4,30	31,20	182,90	0,10	0,00	0,00	1,10	0,10	0,00	26,60	9,50	37,90	0,90	57,80	0,70	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,54	0,00	0,00	7,00	27,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				98,52	31,30	19,90	84,70	663,20	0,40	18,00	4,90	6,20	0,10	1,30	97,20	80,60	416,60	8,30	899,90	12,40	0,20	0,00
Полдник																						
2008		ЙОГУРТ	180	0,00	9,00	5,80	15,30	156,60	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,30	214,20	25,20	172,80	0,20	252,00	16,20	0,00	0,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	0,00	2,30	1,70	15,50	90,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,97	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				7,97	16,30	11,90	31,10	308,10	0,10	1,10	0,20	0,80	0,90	0,40	234,10	29,60	242,40	1,50	308,40	24,30	0,10	0,00
Ужин																						
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	28,42	12,40	6,90	14,30	168,10	0,10	0,30	0,00	3,40	0,00	0,00	25,90	24,10	144,20	0,60	234,30	87,90	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	18,25	3,20	5,30	21,50	146,80	0,10	10,40	0,00	0,30	0,10	0,10	46,50	30,50	86,20	1,20	765,10	8,60	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,24	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,76	1,60	0,30	9,60	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	10,60	33,80	0,90	58,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				53,67	17,50	12,50	60,60	426,60	0,20	12,30	0,10	3,70	0,10	0,20	95,00	71,90	273,60	3,50	1 100,20	96,50	0,00	0,00
Всего за день:				207,77	78,70	59,50	255,10	1 908,00	0,90	36,20	5,20	11,50	1,20	2,20	715,40	243,40	1 226,40	17,90	2 928,40	147,60	0,30	0,10
Сбалансированность:					1	0,8	3,2															

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	18,36	4,80	7,70	26,60	195,50	0,00	0,50	0,00	0,20	0,00	0,00	107,10	24,40	109,50	0,40	0,00	0,00	0,00		
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	14,85	3,40	2,70	22,00	126,90	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	100,30	24,70	86,00	0,80	186,60	8,10	0,00	0,00	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	8,70	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				41,91	10,40	13,40	70,90	447,50	0,10	1,00	0,00	0,20	0,00	0,10	216,00	55,10	222,60	1,80	219,60	8,10	0,00	0,00	
II Завтрак																							
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,36	0,10	0,10	5,50	25,20	0,00	16,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	1,90	0,60	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,36	0,10	0,10	5,50	25,20	0,00	16,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	1,90	0,60	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00	
Обед																							
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	180	20,15	7,30	5,30	8,90	114,60	0,10	9,00	6,80	0,20	0,00	0,00	30,90	47,30	43,50	1,20	315,90	3,90	0,00	0,00	
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	57,36	12,70	14,30	18,30	253,20	0,10	8,90	0,10	1,80	0,00	0,10	21,10	35,80	147,90	2,30	802,00	9,70	0,10	0,00	
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	3,57	0,10	0,10	9,20	37,80	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,60	2,50	1,50	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,81	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				87,24	25,70	20,50	70,40	572,80	0,30	18,50	6,90	2,50	0,10	0,20	79,30	114,40	278,20	5,60	1 254,20	13,90	0,10	0,00	0,00
Полдник																							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	0,00	5,20	4,50	7,60	97,20	0,00	1,40	0,10	0,00	0,00	0,20	223,20	25,20	165,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	0,00	2,30	1,70	15,50	90,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,97	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				7,97	12,50	10,70	23,30	248,70	0,10	1,40	0,20	0,80	0,90	0,40	243,10	29,60	235,20	1,50	319,20	24,30	0,00	0,00	0,00
Ужин																							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	70	9,52	0,70	1,70	10,70	62,10	0,00	1,90	0,90	1,10	0,00	0,00	24,00	16,90	24,40	0,90	160,40	2,70	0,00	0,00	
2008	444	ОЛАДЬИ С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ	150/0/30	23,25	11,90	15,50	69,30	464,40	0,10	0,50	0,10	3,30	0,20	0,20	124,40	31,40	158,90	1,30	290,20	11,20	0,00	0,00	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,26	0,20	0,00	8,30	36,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	5,70	7,20	0,60	34,50	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				37,03	12,80	17,20	88,30	562,40	0,20	4,10	0,90	4,40	0,20	0,20	163,40	54,00	190,50	2,80	485,20	13,90	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				174,51	61,50	61,80	258,30	1 856,50	0,60	41,70	8,00	7,90	1,10	1,00	710,10	255,00	927,00	11,90	2 280,60	60,10	0,10	0,00	0,00
Сбалансированность:					1	1,0	4,2																

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,56	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,36	2,80	3,50	0,00	43,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	0,00	0,00	0,00
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	15,85	4,50	6,70	18,20	151,40	0,10	0,50	0,00	1,20	0,10	0,10	97,60	40,40	109,10	1,10	193,00	8,50	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,53	1,50	1,10	20,50	97,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	54,00	8,90	38,10	0,20	74,90	4,10	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				34,30	10,40	14,80	48,50	370,30	0,10	0,80	0,10	1,30	0,10	0,20	262,30	60,30	225,80	1,80	306,20	13,30	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
Обед																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,00	1,00	4,50	3,90	59,50	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	23,70	9,20	6,20	14,40	150,40	0,20	3,40	0,20	2,50	0,00	0,10	32,40	30,10	99,70	2,10	438,30	5,20	0,00	0,00
2008	309	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	43,79	10,20	9,30	18,50	208,30	0,10	20,30	5,40	1,30	0,10	0,10	60,20	106,60	87,10	2,10	600,40	7,20	0,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	0,00	23,90	95,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	1,90	5,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,81	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				73,65	26,10	20,80	94,60	681,20	0,40	27,20	5,70	4,20	0,10	0,20	143,80	174,90	296,20	6,30	1 290,80	12,40	0,10	0,00
Полдник																						
2008		ЙОГУРТ	180	0,00	9,00	5,80	15,30	156,60	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,30	214,20	25,20	172,80	0,20	252,00	16,20	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	6,37	4,10	5,00	23,00	153,70	0,10	6,70	0,00	1,90	0,10	0,00	26,40	10,80	45,50	0,80	76,90	2,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				6,37	13,10	10,80	38,30	310,30	0,10	7,80	0,10	1,90	0,10	0,30	240,60	36,00	218,30	1,00	328,90	18,30	0,00	0,00
Ужин																						
2011	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/0/20	50,21	21,90	16,10	38,00	395,70	0,10	0,20	0,10	0,70	0,10	0,20	162,50	25,60	215,60	0,80	181,20	1,90	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,46	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	25,80	0,00	0,00	0,00
2011	338	ФРУКТ	100	18,75	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				71,42	22,40	16,50	62,80	500,60	0,10	4,30	0,10	1,30	0,10	0,20	189,30	38,50	232,90	3,50	207,00	1,90	0,00	0,00
Всего за день:				229,74	73,00	63,10	264,30	1 948,40	0,70	44,00	6,00	8,70	0,40	1,00	850,00	317,60	987,20	15,40	2 372,90	47,80	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,9	3,6															

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,56	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	17,21	5,90	6,80	29,00	200,80	0,10	0,50	0,00	0,70	0,10	0,10	112,10	16,00	94,80	0,60	180,50	9,30	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	190	15,68	3,60	2,90	23,20	134,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	105,80	26,10	90,80	0,80	196,90	8,60	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				35,45	11,10	13,10	62,00	412,30	0,10	1,00	0,10	0,80	0,10	0,30	223,10	49,00	204,10	1,90	405,20	18,60	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	338	ФРУКТ	100	16,50	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				16,50	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	24,24	5,60	8,20	7,10	126,90	0,00	5,20	0,20	1,80	0,00	0,10	35,40	19,00	67,10	1,20	288,70	5,40	0,00	0,00
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	38,38	10,60	12,20	2,20	160,90	0,00	0,40	0,10	1,80	0,00	0,10	17,10	13,70	94,60	1,40	210,80	4,60	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	14,70	7,40	5,90	33,30	215,50	0,20	0,00	0,00	4,10	0,10	0,10	20,30	109,10	162,80	3,80	229,20	2,00	0,00	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	3,57	0,10	0,10	9,20	37,80	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,60	2,50	1,50	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				86,35	28,60	27,10	81,80	689,20	0,30	6,20	0,30	8,20	0,10	0,30	97,40	168,80	397,70	8,20	841,50	12,30	0,00	0,00
Полдник																						
2008	435	КЕФИР	180	0,00	5,40	0,20	7,20	55,80	0,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,80	27,00	176,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	0,00	2,30	1,70	15,50	90,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,97	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				7,97	12,70	6,40	23,00	207,30	0,10	1,80	0,10	0,80	0,90	0,20	246,70	31,40	246,00	1,30	56,40	8,10	0,00	0,00
Ужин																						
2011	140	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	4,52	0,90	2,40	5,10	45,40	0,00	2,40	0,00	1,10	0,00	0,00	22,60	12,00	23,80	0,80	172,90	4,20	0,00	0,00
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	46,71	15,00	6,40	17,80	188,60	0,20	9,00	0,00	1,80	0,10	0,10	49,10	46,10	222,70	1,40	895,50	115,20	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,21	0,20	0,00	13,40	54,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	5,10	6,70	0,70	23,20	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,76	1,60	0,30	9,60	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	10,60	33,80	0,90	58,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				55,20	17,70	9,10	45,90	336,40	0,20	11,40	0,00	2,90	0,10	0,20	89,40	73,80	286,90	3,80	1 150,30	119,40	0,00	0,00
Всего за день:				201,47	70,40	56,10	222,30	1 690,80	0,80	24,50	0,50	13,30	1,20	0,90	671,00	330,10	1 144,60	17,10	2 731,40	160,30	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,8	3,2															

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,56	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,36	2,80	3,50	0,00	43,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	0,00	0,00	0,00
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	12,96	4,90	6,50	24,00	174,50	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	114,20	21,40	139,00	0,50	181,90	8,20	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,53	1,50	1,10	20,50	97,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	54,00	8,90	38,10	0,20	74,90	4,10	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				31,41	10,70	14,70	54,30	393,50	0,10	0,80	0,10	0,20	0,10	0,20	278,90	41,30	255,70	1,20	295,10	12,90	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	338	ФРУКТ	100	16,50	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				16,50	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	3,61	0,80	5,10	4,80	68,00	0,00	7,70	0,10	2,20	0,00	0,00	22,20	7,90	14,60	0,40	87,80	1,50	0,00	0,00
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	180	16,75	5,30	4,10	17,20	126,90	0,10	6,30	0,10	2,00	0,00	0,10	27,40	30,00	95,90	1,10	514,80	29,80	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	70	29,55	12,00	9,00	6,40	154,50	0,10	0,30	3,50	2,10	0,00	0,00	12,80	94,30	23,80	1,50	12,40	0,20	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	15,82	2,80	4,60	18,60	127,30	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	40,20	26,40	74,70	1,10	663,20	7,40	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,54	0,00	0,00	7,00	27,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,81	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				77,43	26,50	23,60	87,90	671,80	0,40	23,20	3,70	6,80	0,10	0,20	128,70	188,90	294,40	5,80	1 373,00	38,90	0,10	0,00
Полдник																						
2008	435	РЯЖЕНКА	180	0,00	5,20	4,50	7,60	97,20	0,00	1,40	0,10	0,00	0,00	0,20	223,20	25,20	165,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ	70	12,73	7,50	2,40	21,70	143,30	0,10	3,30	1,60	0,80	0,00	0,40	9,60	8,80	93,40	1,90	73,60	1,90	0,10	0,00
Итого за прием пищи:				12,73	12,70	6,90	29,30	240,50	0,10	4,80	1,60	0,80	0,00	0,60	232,80	34,00	259,00	2,00	336,40	18,10	0,10	0,00
Ужин																						
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	90	8,69	1,10	2,70	11,90	77,00	0,10	4,10	2,00	1,60	0,00	0,10	41,40	30,80	44,60	0,80	162,20	4,10	0,00	0,00
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/30	53,00	22,40	17,30	38,30	402,10	0,10	0,30	0,10	1,80	0,20	0,30	230,80	31,50	261,20	0,70	255,90	3,30	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,24	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,10	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				66,93	23,70	20,10	65,40	542,90	0,10	6,00	2,10	3,40	0,20	0,40	288,30	69,00	315,20	2,40	460,20	7,40	0,10	0,00
Всего за день:				205,00	74,00	65,50	246,40	1 894,20	0,90	38,80	7,60	11,90	0,40	1,50	943,10	340,30	1 134,20	13,40	2 742,60	79,30	0,20	0,00
Сбалансированность:					1	0,9	3,3															

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,56	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,36	2,80	3,50	0,00	43,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/10	20,36	6,40	12,40	27,70	248,70	0,20	1,20	0,10	1,20	0,20	0,20	134,90	51,70	183,30	1,30	236,50	10,30	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	190	15,68	3,60	2,90	23,20	134,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	105,80	26,10	90,80	0,80	196,90	8,60	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				46,96	14,40	22,30	60,70	503,80	0,20	1,80	0,20	1,30	0,20	0,30	351,40	88,80	352,70	2,70	471,80	19,50	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				44,00	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	15,62	8,20	6,40	16,20	155,20	0,10	2,20	6,20	0,20	0,20	0,10	27,30	40,60	45,10	1,00	177,50	2,80	0,00	0,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	57,86	14,20	13,40	21,30	262,40	0,20	11,40	0,00	1,80	0,00	0,20	24,60	40,00	169,70	2,70	963,80	11,40	0,10	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	3,57	0,10	0,10	9,20	37,80	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,60	2,50	1,50	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				82,51	27,50	20,60	76,80	603,40	0,30	14,20	6,20	2,50	0,20	0,20	76,60	107,70	288,10	5,40	1 254,20	14,50	0,10	0,00
Полдник																						
2008		ЙОГУРТ	180	0,00	9,00	5,80	15,30	156,60	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,30	214,20	25,20	172,80	0,20	252,00	16,20	0,00	0,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	0,00	1,60	1,10	10,30	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	338	ФРУКТ	50	9,37	0,20	0,20	4,90	22,20	0,00	2,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,60	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				9,37	10,80	7,10	30,50	238,90	0,10	3,10	0,10	0,30	0,00	0,30	221,40	28,80	177,80	1,50	252,00	16,20	0,00	0,00
Ужин																						
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	11,90	0,60	3,10	2,10	38,80	0,00	9,30	0,00	1,40	0,00	0,00	11,00	9,20	20,30	0,60	117,00	1,40	0,00	0,00
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	30,81	15,10	11,10	7,50	206,20	0,20	10,10	4,70	4,30	0,20	1,20	13,30	14,00	212,90	4,50	242,60	6,70	0,10	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	15,77	2,80	4,50	18,60	126,60	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	40,30	26,40	74,80	1,10	663,30	7,40	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,21	0,20	0,00	13,40	54,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	5,10	6,70	0,70	23,20	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,76	1,60	0,30	9,60	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	10,60	33,80	0,90	58,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				62,45	20,20	19,00	51,20	474,00	0,30	28,40	4,80	5,90	0,30	1,30	82,30	65,20	348,40	7,70	1 104,90	15,50	0,20	0,00
Всего за день:				245,29	73,80	69,20	239,50	1 906,10	0,90	51,50	11,20	10,00	0,60	2,20	745,60	298,50	1 180,90	20,10	3 322,80	67,80	0,30	0,00
Сбалансированность:					1	0,9	3,2															