

« утверждаю»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

« согласовано»

Заведующий МБДОУ « Гороховский ДС»

Афоница Е.М.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в МБДОУ « Гороховский ДС»

Возраст от 3 до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 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 |
| 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 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 |
| | 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 КИПАЧЕНОЕ | 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 | 1 351,9 | 0,5 | 27,0 | 1,0 | 4,9 | 563,4 | 185,7 | 799,5 | 10,1 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 3,6 | | | | | | | | | |

2 день

| 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 |
| 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 |
| | TK№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: | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | TK № 010 | ФРУКТЫ | 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 44,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 14,5 | 7,2 | 10,0 | 2,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ 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 | 0,0 | 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 | 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 | 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 | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ | 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 |
| | TK №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 |
| | TK№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 158 | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 3,2 | 3,6 | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,5 | 17,0 | 20,4 | 204,3 | 0,1 | 2,7 | 0,2 | 5,1 | 100,8 | 28,0 | 225,4 | 3,4 |
| Всего за день: | | | | 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 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,1 | 3,6 | | | | | | | | | |

3 день

| Сборник рецептур | № техноло-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 | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | | | | | | | | | | | |
| 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 | РАССОЛЬНИК 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 | 1 267,4 | 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 | № 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 180 | 6,7 | 9,7 | 24,4 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 6,5 | 11,3 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/10/1 | 4,2 | 5,2 | 6,6 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 0,3 | 22,0 | 6,1 | 3,1 | 74,0 | 64,4 | 419,0 | 8,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 477 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 60/20 | 2,4 | 5,5 | 0,3 | 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 | 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 | 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 | 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 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 | 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 КРУПОЙ | 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 | СДОБА 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 | 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: | | | | 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 | 1 343,7 | 0,4 | 12,2 | 0,7 | 6,7 | 536,2 | 153,1 | 664,0 | 6,9 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 3,8 | | | | | | | | | |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 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№028 | | 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: | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК № 006 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ 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 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 3,2 | 5,0 | 21,3 | 147,0 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 0,2 | 36,5 | 29,2 | 84,4 | 1,2 |
| 2012 | 263 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 55 | 10,1 | 3,2 | 6,0 | 94,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 25,5 | 31,3 | 137,3 | 0,6 |
| 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 | 30 | 0,7 | 1,9 | 3,5 | 34,6 | 0,0 | 6,2 | 0,0 | 0,8 | 17,4 | 5,1 | 9,7 | 0,3 |
| | 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№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 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: | | | | 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 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 |
| 2012 | 401 | РЯЖЕНКА | 180 | 3,6 | 2,0 | 8,4 | 80,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 210,8 | 22,4 | 147,2 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 6,4 | 9,2 | 37,4 | 245,6 | 0,0 | 6,2 | 0,1 | 1,1 | 236,6 | 32,9 | 194,2 | 1,0 |
| Всего за день: | | | | 39,7 | 43,5 | 178,1 | 1 243,7 | 0,3 | 42,7 | 0,4 | 5,4 | 603,9 | 183,2 | 737,2 | 9,1 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,1 | 4,5 | | | | | | | | | |

7 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 180 | 3,5 | 3,3 | 24,7 | 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 | 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 | 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 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,4 | 389,6 | 49,9 | 301,8 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК №002 | ФРУКТЫ | 80 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 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 | 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 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 3,3 | 35,1 | 29,6 | 77,2 | 1,8 |
| 2008 | 325 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 0,4 | 21,9 | 0,2 | 7,5 | 800,3 | 187,6 | 886,2 | 10,3 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,1 | 4,6 | | | | | | | | |

8 день

| Сборник рецептур | № техноло-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 | Mg, мг | P, 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 |
| | TKN#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 | ТЕФТЕЛИ 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 |
| | TK №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 |
| | TKN#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 |
| | TKN#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 |
| | TKN#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 | | | | | | | | | |

9 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 19,8 | 4,3 | 69,1 | 0,9 | |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (для ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 40 | 0,7 | 2,1 | 3,0 | 33,7 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 11,3 | 6,1 | 10,4 | 0,1 | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 4,4 | 2,3 | 13,2 | 0,2 | |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 36,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 9,6 | 2,9 | 2,2 | 0,2 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК №002 | ФРУКТЫ | 80 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 7,2 | 37,8 | 25,2 | 0,5 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 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 |
| | 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 | 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 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 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 | 0,0 | 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: | | | | 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 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,7 | 3,4 | | | | | | | | | |

10 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 87,4 | 5,4 | 56,0 | 0,4 |
| | 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 | 14,9 | 45,4 | 306,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,9 | 208,2 | 25,2 | 153,6 | 1,1 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 0,0 | 4,3 | 0,1 | 0,0 | 8,1 | 19,4 | 24,3 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 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 |
| 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 |
| 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 |
| | ТК№015 | 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 |
| | 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 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК№019 | 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 |
| | ТК №002 | 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 |
| | 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: | | | | 7,7 | 5,8 | 66,7 | 268,0 | 0,0 | 60,5 | 0,0 | 0,2 | 138,0 | 30,3 | 119,2 | 1,2 |
| Всего за день: | | | | 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 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,8 | 4,6 | | | | | | | | | |