

1 день

Утверждено: *Заведующий*
 Внесено: *Воспитатель*

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	1168,40	5,2	7,3	26,8	195,2	0,0	0,5	0,0	0,7	115,2	16,0	92,5	0,4
2018	1	МАСЛО (ТОПЛИВЫМ)	5	349,50	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	923,76	3,6	3,7	14,3	105,6	0,0	0,6	0,0	0,0	125,2	13,9	86,4	0,1
		хлеб пшеничный йодированный	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				2801,66	12,3	16,4	64,7	458,4	0,0	1,1	0,0	0,8	240,9	29,9	179,9	0,5
II Завтрак																
2008		РЫБЮКО СВЕЖЕЕ	100	1421,25	0,4	0,4	1,0	52,2	0,0	11,1	0,0	0,0	17,8	0,0	0,0	12,2
Итого за прием пищи:				1421,25	0,4	0,4	1,0	52,2	0,0	11,1	0,0	0,0	17,8	0,0	0,0	12,2
Обед																
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2293,40	6,2	6,5	14,0	139,1	0,0	10,5	0,2	1,6	44,3	27,3	83,2	2,0
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	871,45	4,9	5,3	21,9	154,6	0,2	0,0	0,0	2,7	16,0	72,5	107,9	2,5
2010	59	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	3065,00	8,5	10,9	10,1	172,3	0,0	0,3	0,0	2,3	7,4	12,0	75,1	1,3
2010		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	682,11	0,2	0,0	0,6	72,4	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	392,70	0,4	0,1	16,4	68,4	0,0	0,2	0,0	0,3	21,2	10,8	14,2	0,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	204,16	2,2	0,4	15,1	69,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7508,82	22,4	23,2	78,1	676,7	0,2	13,4	0,2	6,9	88,9	122,6	280,4	6,3
Полдник																
		Хлеб пшеничный йодированный	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Повидло	35	416,50	0,1	0,0	22,1	84,9	0,0	0,1	0,0	0,0	4,4	2,3	2,9	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1049,70	4,2	4,4	14,1	113,7	0,1	0,7	0,0	0,0	142,0	21,4	106,0	0,4
Итого за прием пищи:				1826,20	7,7	5,6	59,7	318,7	0,1	0,8	0,0	0,0	146,4	23,7	108,9	0,8
Всего за день:				13557,93	42,8	45,6	203,5	1505,9	0,3	26,4	0,2	7,7	494,0	176,2	569,2	19,8
Сбалансированность:					1	1,1	4,8									



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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																	
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	1203,80	5,8	8,7	25,4	203,6	0,1	0,5	0,0	0,9	123,8	41,4	148,5	1,1	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	174,20	0,2	0,0	8,2	33,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	4,9	7,4	0,7	
	к/к	хлеб пшеничный йодированный	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				1738,00	9,4	9,9	57,1	357,0	0,1	0,5	0,0	0,9	132,6	46,3	155,9	1,8	
II Завтрак																	
2008		БАНАН	100	1357,17	1,5	0,5	21,0	96,0	0,4	10,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,6	
Итого за прием пищи:				1357,17	1,5	0,5	21,0	96,0	0,4	10,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,6	
Обед																	
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с курой	200	3374,21	23,6	20,5	18,2	351,5	0,4	4,6	0,3	3,2	54,5	47,9	225,2	3,5	
2010	70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	4737,54	27,1	28,8	26,4	474,2	0,1	1,8	0,3	0,6	33,6	42,8	264,5	2,5	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	204,16	2,2	0,4	15,1	69,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	347,70	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	1,4	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				8663,61	52,9	49,7	67,5	926,5	0,5	6,4	0,6	3,8	94,6	92,1	489,7	6,0	
Полдник																	
2012	458	ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	70	1973,12	12,9	11,5	43,6	328,4	0,1	0,2	10,5	2,3	96,3	18,1	135,5	0,7	
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	1228,50	5,3	5,8	8,6	110,0	0,1	1,0	0,1	0,0	192,8	21,2	136,1	0,2	
Итого за прием пищи:				3201,62	18,2	17,3	52,2	438,4	0,2	1,2	10,6	2,3	289,1	39,3	271,6	0,9	
Всего за день:				14960,40	82,0	77,4	197,8	1817,9	1,2	18,1	11,2	7,0	524,3	177,7	917,2	9,3	
Сбалансированность:					1	0,9	2,4										

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	1170,40	5,5	7,5	26,4	196,2	0,1	0,5	0,0	0,6	115,2	30,5	125,5	0,7
2018	1	МАСЛО (ТОПЛИВЫМ)	5	349,50	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	909,00	3,6	3,7	14,1	104,8	0,0	0,6	0,0	0,0	125,7	14,0	86,4	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				2788,90	12,6	16,6	64,1	458,6	0,1	1,1	0,0	0,7	241,4	44,5	212,9	0,8
II Завтрак																
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Обед																
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2142,78	5,9	5,7	9,1	112,2	0,0	12,1	0,2	1,1	38,1	22,5	74,9	1,7
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1434,09	3,7	5,7	22,0	154,4	0,2	10,3	0,0	0,2	63,9	31,6	100,8	1,2
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	5198,61	14,4	5,7	1,0	113,3	0,1	0,6	0,2	2,0	33,1	31,1	198,2	0,7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	392,70	0,4	0,1	16,4	68,4	0,0	0,2	0,0	0,3	22,5	11,1	14,2	0,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	204,16	2,3	0,4	15,6	72,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9372,34	26,7	17,6	64,1	520,4	0,3	23,2	0,4	3,6	157,6	96,3	388,1	4,1
Полдник																
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,90	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	669,45	1,4	5,0	7,7	80,4	0,0	3,6	0,0	2,2	34,3	18,1	35,8	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	174,20	0,2	0,0	8,2	33,3	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	5,6	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				1204,55	10,1	10,8	39,7	296,8	0,0	3,6	0,1	2,4	68,3	28,7	120,2	2,9
Всего за день:				13365,79	49,4	45,0	167,9	1275,8	0,4	27,9	0,5	6,7	473,4	170,9	721,2	7,8
Сбалансированность:					1	0,9	3,4									

4 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																	
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	742,79	9,0	12,5	3,1	162,6	0,0	0,3	0,2	1,3	95,7	13,5	148,6	1,5	
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	909,00	3,6	3,7	14,1	104,8	0,0	0,6	0,0	0,0	125,6	14,0	86,4	0,1	
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	349,50	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0	
		хлеб пшеничный йодированный	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				2361,29	16,1	21,6	40,8	425,0	0,0	0,9	0,2	1,4	221,8	27,5	236,0	1,6	
II Завтрак																	
		Конфета	22	616,00	0,6	0,0	17,6	72,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	2,2	11,5	0,0	
Итого за прием пищи:				616,00	0,6	0,0	17,6	72,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	2,2	11,5	0,0	
Обед																	
2010	8	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2250,92	6,5	7,8	19,3	172,8	0,1	6,3	0,2	2,0	16,4	28,0	93,0	1,4	
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3963,10	9,4	9,5	15,4	186,2	0,1	20,5	0,2	0,7	57,3	37,6	123,8	2,2	
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	392,70	0,4	0,1	16,4	68,4	0,0	0,2	0,0	0,3	22,1	11,0	14,2	0,5	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	204,16	2,2	0,4	15,1	69,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				6810,88	18,5	17,8	66,2	497,3	0,2	27,0	0,4	3,0	95,8	76,6	231,0	4,1	
Полдник																	
2010	104	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	771,74	6,7	9,2	39,8	268,5	0,1	0,1	0,0	2,2	39,9	11,4	70,8	0,6	
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	1228,50	5,3	5,8	8,6	110,0	0,1	1,0	0,1	0,0	192,8	21,2	136,1	0,2	
Итого за прием пищи:				2000,24	12,0	15,0	48,4	378,5	0,2	1,1	0,1	2,2	232,7	32,6	206,9	0,8	
Всего за день:				11788,41	47,2	54,4	173,0	1373,4	0,4	29,0	0,7	6,6	564,8	138,9	685,4	6,5	
Сбалансированность:					1	1,2	3,7										

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	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																	
2018	23	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1158,85	5,5	6,4	26,9	188,0	0,0	0,6	0,0	0,4	133,7	17,3	103,5	0,5	
2018	1	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	349,50	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0	
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	952,20	3,8	3,9	13,4	104,9	0,0	0,6	0,0	0,0	126,3	19,7	95,2	0,4	
		хлеб пшеничный йодированный	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				2820,55	12,8	15,7	63,9	450,5	0,0	1,2	0,0	0,5	260,5	37,0	199,7	0,9	
II Завтрак																	
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,0	0,0	16,4	66,3	0,2	5,8	7,5	1,7	5,8	1,3	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	16,4	66,3	0,2	5,8	7,5	1,7	5,8	1,3	0,0	0,0	
Обед																	
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	2084,06	6,0	5,8	15,6	138,2	0,1	7,7	0,2	1,1	21,5	27,6	88,9	1,5	
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	150	884,72	3,1	5,9	32,8	196,5	0,0	0,0	0,0	0,3	3,9	20,5	62,5	0,5	
2010		ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	3153,95	14,1	7,7	11,5	172,1	0,1	10,3	4,7	3,1	14,1	14,0	200,6	4,4	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1422,00	0,9	0,2	18,2	82,8	0,0	3,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	204,16	2,2	0,4	15,1	69,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				7748,89	26,3	20,0	93,2	659,5	0,2	21,6	4,9	4,5	52,1	69,3	364,6	8,9	
Полдник																	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	45	670,50	3,4	4,4	33,5	187,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	9,0	40,5	0,9	
2008	435	СНЕЖОК	180	1656,00	4,9	4,5	19,4	142,2	0,1	1,6	36,0	0,0	217,8	27,0	169,2	0,2	
Итого за прием пищи:				2326,50	8,3	8,9	52,9	329,9	0,1	1,6	36,0	0,0	230,9	36,0	209,7	1,1	
Всего за день:				12895,94	47,4	44,6	226,4	1506,2	0,5	30,2	48,4	6,7	549,3	143,6	774,0	10,9	
Сбалансированность:					1	0,9	4,8										

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	1261,11	4,6	7,0	31,7	208,7	0,0	0,5	0,0	0,1	111,2	24,2	110,0	0,4
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	909,00	3,6	3,7	14,1	104,8	0,0	0,6	0,0	0,0	125,7	14,0	86,4	0,1
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	349,50	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0
		хлеб пшеничный йодированный	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				2879,61	11,7	16,1	69,4	471,1	0,0	1,1	0,0	0,2	237,4	38,2	197,4	0,5
II Завтрак																
		ГРУША СВЕЖАЯ	100	1766,49	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0
Итого за прием пищи:				1766,49	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0
Обед																
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2293,40	6,2	6,5	14,0	139,1	0,0	10,5	0,2	1,6	44,3	27,3	83,2	2,0
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1434,09	3,7	5,7	22,0	154,4	0,2	10,3	0,0	0,2	63,9	31,6	100,8	1,2
2010	59	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	3026,40	8,5	8,9	9,9	154,1	0,0	0,2	0,0	1,5	6,9	11,8	74,2	1,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	174,20	0,2	0,0	8,2	33,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	4,0	7,4	0,7
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	204,16	2,2	0,4	15,1	69,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7131,25	20,8	21,5	69,2	550,8	0,2	21,0	0,2	3,3	119,8	74,7	265,6	5,2
Полдник																
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	1228,50	5,3	5,8	8,6	110,0	0,1	1,0	0,1	0,0	192,8	21,2	136,1	0,2
2018	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	1748,35	8,3	10,6	0,0	131,3	0,0	1,0	0,1	0,1	343,0	17,5	203,0	0,2
Итого за прием пищи:				3336,85	17,0	17,6	32,1	361,4	0,1	2,0	0,2	0,1	535,8	38,7	339,1	0,4
Всего за день:				15114,20	49,9	55,5	181,0	1430,3	0,3	29,1	0,4	4,0	912,0	163,6	818,1	8,1
Сбалансированность:					1	1,1	3,6									

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	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																	
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	1194,65	6,1	7,5	32,0	220,2	0,1	0,5	0,0	0,1	118,8	27,8	143,5	1,3	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	174,20	0,2	0,0	8,2	33,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	4,0	7,4	0,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	349,50	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0	
Итого за прием пищи:				2078,35	9,8	12,9	63,8	411,1	0,1	0,5	0,0	0,2	124,0	31,8	151,9	2,0	
II Завтрак																	
2008		АПЕЛЬСИН	100	1700,03	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3	
Итого за прием пищи:				1700,03	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3	
Обед																	
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200	1959,39	6,4	6,9	15,9	151,1	0,1	5,3	0,2	1,8	20,8	27,3	90,0	1,4	
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1838,35	3,2	4,2	8,9	87,9	0,1	30,9	0,2	0,2	84,9	28,7	55,8	1,7	
2018	97	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	1860,90	1,6	4,2	9,2	81,1	0,0	0,0	0,0	1,7	4,6	5,6	19,8	0,5	
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	392,70	0,4	0,1	16,4	68,4	0,0	0,2	0,0	0,3	22,1	11,0	14,2	0,5	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	204,16	2,3	0,4	15,6	72,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				6255,50	13,9	15,8	66,0	460,6	0,2	36,4	0,4	4,0	132,4	72,6	179,8	4,1	
Полдник																	
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	4046,90	21,2	13,7	20,5	293,8	0,0	0,3	33,0	0,6	177,0	24,2	222,0	0,5	
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	584,00	1,0	3,0	9,9	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	17,7	2,3	13,8	0,1	
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	952,20	3,8	3,9	13,4	104,9	0,0	0,6	0,0	0,0	125,7	19,6	95,2	0,4	
Итого за прием пищи:				5583,10	26,0	20,6	43,8	469,5	0,0	0,9	33,0	0,6	320,4	46,1	331,0	1,0	
Всего за день:				15616,98	50,6	49,5	181,7	1384,2	0,3	97,8	33,4	5,0	610,8	163,5	685,7	7,4	
Сбалансированность:					1	1,0	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	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	1273,40	5,4	7,7	30,7	215,0	0,1	0,5	0,0	0,6	111,5	29,4	124,7	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	909,00	3,6	3,7	14,1	104,8	0,0	0,6	0,0	0,0	125,6	14,0	86,4	0,1
2018	1	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	349,50	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				2891,90	12,5	16,8	68,4	477,4	0,1	1,1	0,0	0,7	237,6	43,4	212,1	0,7
II Завтрак																
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Обед																
2018	13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1943,46	6,6	7,0	17,7	159,9	0,1	5,3	0,2	1,9	26,6	23,3	82,3	1,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	150	752,25	3,0	4,4	32,0	180,2	0,0	0,0	0,0	0,3	8,7	20,4	61,9	0,4
2010	51	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	2966,08	12,0	8,2	9,8	160,7	0,1	0,5	0,0	2,0	14,4	20,5	115,5	0,9
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	504,03	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	347,70	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	1,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	204,16	2,3	0,4	15,6	72,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				6717,68	25,0	20,2	86,7	627,8	0,3	30,8	0,2	4,2	70,2	65,6	259,7	2,7
Полдник																
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,90	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1817,21	2,4	0,2	5,0	31,0	0,1	3,2	0,0	1,0	14,4	15,1	44,6	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	174,20	0,2	0,0	8,2	33,3	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	5,6	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				2352,31	11,1	6,0	37,0	247,4	0,1	3,2	0,1	1,2	48,4	25,7	129,0	2,2
Всего за день:				11961,89	48,6	43,0	192,1	1352,6	0,5	35,1	0,3	6,1	362,3	136,1	600,8	5,6
Сбалансированность:					1	0,9	4,0									

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	180	1595,70	7,8	8,5	35,2	248,2	0,2	0,5	0,0	2,8	115,7	85,9	183,8	2,7
2018	1	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	349,50	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	909,00	3,6	3,7	14,1	104,8	0,0	0,6	0,0	0,0	125,7	14,0	86,4	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДЖИРОВАННЫЙ	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3214,20	14,9	17,6	72,9	510,6	0,2	1,1	0,0	2,9	241,9	99,9	271,2	2,8
II Завтрак																
		Конфета	22	616,00	0,6	0,0	17,6	72,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	2,2	11,5	0,0
Итого за прием пищи:				616,00	0,6	0,0	17,6	72,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	2,2	11,5	0,0
Обед																
2018	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	2111,33	7,2	5,1	14,3	132,9	0,2	7,4	0,2	1,6	24,2	29,8	99,8	1,1
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	5790,04	14,6	18,9	15,8	291,7	0,0	0,7	0,2	2,4	22,7	25,2	148,1	1,9
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	569,50	1,2	5,0	6,8	76,3	0,0	3,2	0,0	2,2	27,1	15,9	31,1	1,0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	392,70	0,4	0,1	16,4	68,4	0,0	0,2	0,0	0,3	20,9	10,8	14,2	0,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	204,16	2,3	0,4	15,6	72,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9067,73	25,7	29,5	68,9	641,4	0,2	11,5	0,4	6,5	94,9	81,7	293,2	4,5
ПОЛДНИК																
2010	107	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	1108,73	6,1	9,9	45,8	296,6	0,1	0,1	0,0	2,2	46,3	13,9	76,8	0,8
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	1228,50	5,3	5,8	8,6	110,0	0,1	1,0	0,1	0,0	192,8	21,2	136,1	0,2
Итого за прием пищи:				2337,23	11,4	15,7	54,4	406,6	0,2	1,1	0,1	2,2	239,1	35,1	212,9	1,0
Всего за день:				15235,16	52,6	62,8	213,8	1631,2	0,6	13,7	0,5	11,6	590,4	218,9	788,8	8,3
Сбалансированность:					1	1,2	4,1									

10 день

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																	
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	742,79	9,0	12,5	3,1	162,6	0,0	0,3	0,2	1,3	95,7	13,5	148,6	1,5	
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	909,00	3,6	3,7	14,1	104,8	0,0	0,6	0,0	0,0	125,7	14,0	86,4	0,1	
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	349,50	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДИРОВАННЫЙ	45	360,00	3,4	1,2	23,5	120,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				2361,29	16,1	21,6	40,8	425,0	0,0	0,9	0,2	1,4	221,9	27,5	236,0	1,6	
II Завтрак																	
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,0	0,0	16,4	66,3	0,2	5,8	7,5	1,7	5,8	1,3	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	16,4	66,3	0,2	5,8	7,5	1,7	5,8	1,3	0,0	0,0	
Обед																	
2018	21	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	1922,77	6,4	7,0	17,4	157,8	0,0	0,8	0,2	1,6	18,1	20,7	76,6	1,0	
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	635,10	5,5	4,8	31,3	191,1	0,1	0,0	0,0	0,8	11,0	7,0	36,0	0,8	
2010	63	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	3664,15	9,5	10,7	8,6	169,2	0,0	0,7	0,1	1,8	13,3	11,9	79,1	1,1	
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	347,70	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	1,4	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РУКАНОЙ	35	204,16	2,3	0,4	15,6	72,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				6773,88	23,7	22,9	80,7	621,1	0,1	1,5	0,3	4,2	48,9	41,0	191,7	2,9	
Полдник																	
		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %	180	2772,00	4,9	4,4	7,9	98,6	0,1	0,5	0,0	0,0	183,6	20,2	136,8	0,0	
2008		ВАФЛИ	45	1170,00	1,3	1,5	34,8	159,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	4,5	16,2	0,7	
Итого за прием пищи:				3942,00	6,2	5,9	42,7	257,9	0,1	0,5	0,0	0,0	190,8	24,7	153,0	0,7	
Всего за день:				13077,17	46,0	50,4	180,6	1370,3	0,4	8,7	8,1	7,3	467,4	94,5	580,7	5,2	
Сбалансированность:					1	1,1	3,9										