****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | 1. **день**
 | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** |
| 1. Масло (порциями)2. Каша кукурузная3. Какао с молоком4. Хлеб  | 1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая3. Чай с сахаром 4. Хлеб | 1. Масло (порциями)2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая3. Кофейный напиток4. Хлеб | 1. Сыр (порциями) 2. Каша пшенная молочная жидкая 3. Какао с молоком4. Хлеб | 1. Масло (порциями)2. Каша гречневая молочная жидкая3. Кофейный напиток4. Хлеб | 1. Сыр (порциями)2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб | 1. Масло (порциями)2. Горошек зеленый отварной3. Омлет натуральный4. Напиток лимонный5. Хлеб | 1. Масло (порциями)2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб | 1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая3. Кофейный напиток 4. Хлеб | 1. Масло (порциями)2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб |
| **II Завтрак** |
| Яблоко свежее | Биойогурт | Сок яблочный | Биойогурт | Мандарин свежий | Сок яблочный | Биойогурт | Груша свежая | Биойогурт | Сок абрикосовый |
| **Обед** |
| 1. Огурец свежий2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре5 Компот из кураги с витамином «С»6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Помидор свежий2. Суп картофельный с мясными фрикадельками3. Печень по-строгановски4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Огурец свежий 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса4. Рис отварной5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной.3. Хлебцы рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1.Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой и сметаной3. Жаркое по-домашнему4.Компот из изюма с витамином «С»6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Салат из свеклы с маслом растительным и с сельдью2. Суп картофельный с горохом и гренками 3. Курица отварная4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Огурец свежий 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной3. Тефтели из говядины4. Макаронные изделия с маслом5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной (курой)3. Котлеты рубленные из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С»6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1 Помидор свежий2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной с добавлением морской капусты 3. Биточек рыбный рыбные4. Картофельное пюре5. Компот из свежих фруктов с витамином «С»6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Салат «свеколка»2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»4. Хлеб ржано-пшеничный  |
| **Полдник** |
| 1. Биточки манные с повидлом2. Чай с сахаром3.Печенье  | 1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком | 1. Икра кабачковая консервированная2. Омлет натуральный3. Чай с лимоном  | 1. Булочка домашняя молочная2.Молоко кипяченое  | 1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2.Чай с молоком3. Пряник | 1 Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная | 1. Запеканка рисовая с творогом 2. Кофейный напиток3. Пряник  |  1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком3. Вафли | 1. Лапшевник с творогом2.Какао с молоком3. Хлеб  | 1. Рыба, запеченная в омлете3. Чай с молоком4. Печенье  |
| **Калорийность всего за день (ккал):** |
| **1191,36** | **1211,9** | **1290,1** | **1143,1** | **1274,4** | **1306,3** | **1115,8** | **1104,7** | **1441,9** | **1239,7** |

|  |
| --- |
| **1 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** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 317 | КАША КУКУРУЗНАЯ | 200 | 3,26 | 0,48 | 0,48 | 132,78 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,88 | 0 | 0 | 1,06 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 169,0 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **12,51** | **10,63** | **45,43** | **440,18** | **0,25** | **0,8** | **0,04** | **0,05** | **186,88** | **36,6** | **168,4** | **2,36** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 | 0 | 8 | 0 | 0,5 | 12,8 | 6,4 | 8,8 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,3** | **0,3** | **7,8** | **37,6** | **0** | **8** | **0** | **0,5** | **12,8** | **6,4** | **8,8** | **1,8** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,7 | 4,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,3 |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 3,6 | 5,5 | 4,4 | 83,8 | 0 | 8,1 | 0,1 | 0,1 | 36,2 | 13,1 | 42,4 | 0,8 |
| 2008 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ | 60 | 8,172 | 4,47 | 5,838 | 96 | 0,042 | 0,48 | 0 | 0 | 34,8 | 0 | 0 | 0,552 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,3 | 5,2 | 21,6 | 146,5 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 42,2 | 29,7 | 88,2 | 1,2 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,1 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **17,272** | **15,47** | **56,838** | **438,2** | **0,342** | **21,98** | **0,1** | **1** | **131,6** | **54,1** | **169,3** | **4,052** |
| **Полдник** |
| 2008 | 144 | БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ | 100/10 | 3,73 | 3,73 | 26,4 | 153,33 | 0,03 | 0,36 | 12,27 | 0,61 | 29,76 | 8,56 | 43,57 | 0,54 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **5,33** | **3,98** | **51** | **275,83** | **0,03** | **0,36** | **12,27** | **0,61** | **38,06** | **14,56** | **65,27** | **1,34** |
| **Всего за день:** | **35,42** | **32,12** | **161,01** | **1191,36** | **0,6** | **33,76** | **12,2** | **2,2** | **369,3** | **111,65** | **138,05** | **9,5** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1** | **0,9** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **2 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** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,28 | 2,94 | 0 | 35,97 | 0 | 0 | 0,03 | 0,07 | 87,12 | 3,63 | 49,5 | 0,1 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 130 | 5,1 | 5,6 | 23,3 | 165,0 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,1 | 92,8 | 23,2 | 118,3 | 1,1 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
|
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **10,08** | **9,54** | **51** | **331,77** | **0,1** | **0,4** | **0,03** | **0,17** | **189,12** | **33,43** | **194,3** | **2,0** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ | 100-125 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 120 | 14 | 95 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **60** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0 | 7,6 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 6 | 7,9 | 0,3 |
| 2008 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 4,77 | 3,726 | 11,124 | 97,2 | 0,09 | 8,064 | 0 | 0 | 20,88 | 0 | 0 | 1,062 |
| 2008 | 77 | ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ | 100 | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 138,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 4,21 | 0 | 0 | 0,54 |
| 2008 | 104 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70 | 10,08 | 4,046 | 2,485 | 85,057 | 0,07 | 0,364 | 0 | 0 | 19,67 | 0 | 0 | 3,241 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 6 | 10,5 | 2,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **21,8** | **12,422** | **63,099** | **453,407** | **0,32** | **19,028** | **0,1** | **0,95** | **64,86** | **17,7** | **44,5** | **8,443** |
| **Полдник** |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 90/10 | 10,3 | 10,5 | 21,8 | 250,8 | 0 | 4,2 | 0,1 | 1,2 | 127,9 | 21,8 | 172,1 | 0,8 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4,4 | 3,7 | 16,1 | 115,9 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 140,9 | 25,1 | 112,5 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **14,7** | **14,2** | **37,9** | **366,7** | **0,06** | **6,45** | **0,12** | **1,2** | **316,9** | **43,55** | **313,85** | **2,3** |
| **Всего за день:** | **49,8** | **38,8** | **157,8** | **1211,9** | **0,5** | **26,6** | **0,2** | **2,3** | **690,9** | **108** | **647,6** | **12,7** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1,3** | **1** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | № техноло-гической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **С****мг** | **А****мг** | **Е****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **3 день** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 130 | 4,5 | 6,5 | 17,5 | 146,9 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,7 | 92,5 | 31,6 | 114,2 | 0,8 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,5 | 2,8 | 15,7 | 102,9 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 123,0 | 15,7 | 89,0 | 0,2 |
|
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **10,65** | **14,45** | **51,25** | **379** | **0,1** | **1,0** | **0,04** | **0,75** | **222,7** | **51,9** | **227,0** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 6 | 10,5 | 2,1 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,75** | **0,15** | **14,85** | **64,5** | **0,02** | **3** | **0** | **0,15** | **10,5** | **6** | **10,5** | **2,1** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,7 | 4,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,3 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/10 | 3,7 | 6,3 | 7,0 | 103,6 | 0 | 5,2 | 0,1 | 0,2 | 29,7 | 15,5 | 53,1 | 0,8 |
| 2008 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 120 | 15,468 | 12,228 | 3,936 | 187,5 | 0,036 | 0,828 | 0 | 0 | 27,9 | 0 | 0 | 1,188 |
| 2008 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 132 | 3,21 | 4,73 | 32,29 | 184,54 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0,462 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0 | 0 | 12,8 | 51,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0,1 | 7,8 | 2,3 | 1,2 | 0,3 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **24,578** | **23,558** | **69,426** | **592,94** | **0,166** | **9,528** | **0,1** | **1** | **78,9** | **27,7** | **93** | **4,25** |
| **Полдник** |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 30 | 0,78 | 1,59 | 1,71 | 23,7 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,72 | 9,9 | 4,8 | 7,8 | 0,24 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 9,65 | 15,93 | 1,82 | 189,28 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,62 | 1,82 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5 | 0,1 | 0 | 9,9 | 40,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 9,6 | 3,7 | 4,7 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **10,53** | **17,52** | **13,43** | **253,68** | **0,06** | **4,1** | **0,18** | **4** | **95,94** | **21,24** | **178,12** | **2,56** |
| **Всего за день:** | **46,5** | **55,7** | **149** | **1290,1** | **0,3** | **17,6** | **0,24** | **3,97** | **408** | **181,6** | **779,3** | **10,3** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1,2** | **1,5** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | № техноло-гической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **С****мг** | **А****мг** | **Е****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **4 день** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,28 | 2,94 | 0 | 35,97 | 0 | 0 | 0,03 | 0,07 | 87,12 | 3,63 | 49,5 | 0,1 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 130 | 5,1 | 6,0 | 23,8 | 170,2 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,8 | 89,7 | 28,5 | 111,3 | 0,8 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4,4 | 3,7 | 16,1 | 115,9 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 140,9 | 25,1 | 112,5 | 0,6 |
|
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **14,38** | **13,64** | **57,9** | **413,77** | **0,2** | **1,1** | **0,03** | **0,87** | **324,42** | **61,83** | **296,1** | **1,9** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ | 100-125 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 120 | 14 | 95 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **60** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0 | 7,6 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 6 | 7,9 | 0,3 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 150/15 | 6,2 | 5,5 | 12,1 | 121,6 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 0,2 | 18,6 | 18,5 | 71,2 | 1,3 |
| 2008 | 248 | ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ | 60 | 14,1 | 4,0 | 4,6 | 110,1 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,9 | 37,6 | 24,5 | 175,0 | 0,6 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 100 | 1,5 | 5,1 | 9,8 | 92,6 | 0 | 7,4 | 0,3 | 1,0 | 27,0 | 18,9 | 39,4 | 0,9 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,1 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **24,1** | **15** | **51,9** | **439,2** | **0,3** | **19,3** | **0,5** | **2,9** | **98,9** | **75** | **319,6** | **4,3** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,75 | 0,06 | 2,25 | 0,02 | 0 | 189 | 21,75 | 141,75 | 1,5 |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ | 40 | 4,12 | 3,2 | 24,6 | 145,4 | 0,05 | 0 | 0,04 | 0,36 | 6 | 3,6 | 22,4 | 0,28 |
| **Итого за прием пищи:** | **8,70** | **7,18** | **32,18** | **230,15** | **0,11** | **2,25** | **0,06** | **0,36** | **195** | **25,35** | **164,15** | **1,78** |
| **Всего за день:** | **50,4** | **39,1** | **147,8** | **1143,1** | **0,6** | **23,4** | **0,60** | **4,1** | **738,3** | **176,2** | **874,8** | **8** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1,4** | **1,1** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | № техноло-гической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **С****мг** | **А****мг** | **Е****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **5 день** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ | 130/10 | 4,3 | 5,8 | 25,4 | 172,4 | 0,1 | 0,5 | 0 | 1,0 | 104,1 | 34,7 | 105,8 | 0,9 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,5 | 2,8 | 15,7 | 102,9 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 123,0 | 15,7 | 89,0 | 0,2 |
|
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **10,45** | **13,75** | **59,15** | **404,5** | **0,1** | **1,1** | **0,04** | **1,05** | **234,3** | **55** | **218,6** | **1,5** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 11 | 17 | 0,1 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **0,1** | **38** | **0** | **0,2** | **35** | **11** | **17** | **0,1** |
| **Обед** |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 30 | 0,78 | 1,59 | 1,71 | 23,7 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,72 | 9,9 | 4,8 | 7,8 | 0,24 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 3,8 | 5,7 | 9,0 | 104,3 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 0,1 | 28,3 | 18,7 | 57,8 | 1,1 |
| 2008 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 20,81 | 5,34 | 18,5 | 205 | 0,17 | 7,26 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 3,04 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0,3 | 0,1 | 21,2 | 87,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,9 | 7,1 | 17,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **27,69** | **13,03** | **63,11** | **481,6** | **0,38** | **16,96** | **0,1** | **1,52** | **84,5** | **36,3** | **109,2** | **6,08** |
| **Полдник** |
| 2008 | 211 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 8,0 | 5,7 | 34,7 | 249,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 110,9 | 13,4 | 87,4 | 1,0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| 2008 | 153 | ПРЯНИК | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 2,7 | 15 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **9,9** | **7,1** | **66,9** | **398,1** | **0,1** | **0** | **0** | **1,2** | **113,4** | **15,4** | **91,1** | **1,4** |
| **Всего за день:** | **48,8** | **34,1** | **196,7** | **1322,2** | **0,7** | **56,1** | **0,1** | **4** | **467,2** | **117,7** | **435,9** | **63,8** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1** | **0,7** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | № техноло-гической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **С****мг** | **А****мг** | **Е****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **6 день** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,28 | 2,94 | 0 | 35,97 | 0 | 0 | 0,03 | 0,07 | 87,12 | 3,63 | 49,5 | 0,1 |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА» | 130 | 3,9 | 6,0 | 17,7 | 141,0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,3 | 103,7 | 19,2 | 93,4 | 0,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
|
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **8,88** | **9,94** | **45,4** | **307,77** | **0** | **0,5** | **0,03** | **0,37** | **200,02** | **29,43** | **169,4** | **1,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 6 | 10,5 | 2,1 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,75** | **0,15** | **14,85** | **64,5** | **0,02** | **3** | **0** | **0,15** | **10,5** | **6** | **10,5** | **2,1** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 30/30 | 6,3 | 4 | 2,5 | 71,1 | 0 | 1,2 | 0 | 0,7 | 35,5 | 18,8 | 98,8 | 0,8 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 4,7 | 3,2 | 19,3 | 123,9 | 0,1 | 2,7 | 0,1 | 1,2 | 26,5 | 21,6 | 56,7 | 1,4 |
| 2008 | 110 | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 70 | 15,582 | 9,947 | 0 | 162,729 | 0,084 | 0,938 | 0 | 0 | 11,83 | 0 | 0 | 0,8645 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,6 | 3,1 | 15,5 | 106,4 | 0,1 | 31,7 | 0,1 | 1,4 | 82,0 | 29,3 | 57,3 | 1,7 |
| 2008 | 377а | КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЛОДОВ | 150 | 0,36 | 0,135 | 24,33 | 100,05 | 0 | 1,485 | 0 | 0 | 11,985 | 0 | 0 | 1,095 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **32,542** | **20,682** | **74,33** | **625,379** | **0,384** | **38,023** | **0,2** | **4** | **173,215** | **75,4** | **238,9** | **7,0595** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,75 | 0,06 | 2,25 | 0,02 | 0 | 189 | 21,75 | 141,75 | 1,5 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 5,0 | 4,0 | 42,3 | 224,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,0 | 11,2 | 7,1 | 39,3 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **9,58** | **7,98** | **49,88** | **308,75** | **0,16** | **2,25** | **0,02** | **1** | **200,2** | **28,85** | **181,05** | **1,9** |
| **Всего за день:** | **54,8** | **38,8** | **184,4** | **1306,3** | **0,6** | **42,3** | **0,2** | **5,5** | **563,9** | **148** | **593** | **11,7** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1,1** | **0,8** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | № техноло-гической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **С****мг** | **А****мг** | **Е****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **7 день** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,5 | 15,5 | 0 | 1,6 | 0 | 0,5 | 7,2 | 7,6 | 22,3 | 0,3 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 7,8 | 13,4 | 1,4 | 158,4 | 0 | 0,1 | 0,2 | 2,4 | 54,0 | 9,0 | 118,0 | 1,4 |
|
| к/к | к/к | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,0 | 50,5 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 10,4 | 2,7 | 2,3 | 0,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **11,75** | **18,65** | **33,95** | **353,6** | **0** | **3,6** | **0,24** | **2,95** | **78,8** | **23,9** | **166,4** | **2,2** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ | 100-125 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 120 | 14 | 95 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **60** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,7 | 4,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,3 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | 5,4 | 6,2 | 4,2 | 95,4 | 0 | 5,2 | 0,1 | 0,2 | 28,4 | 16,1 | 59,9 | 1,1 |
| 2008 | 286 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ  | 60 | 4,5 | 4,9 | 5,8 | 85,5 | 0,02 | 0,35 | 0 | 0 | 21,9 | 0 | 0 | 0,5 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0 | 0 | 12,8 | 51,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0,1 | 7,8 | 2,3 | 1,2 | 0,3 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **12,1** | **11,4** | **36,2** | **298,2** | **0,12** | **9,05** | **0,1** | **1** | **70,4** | **28,3** | **99,8** | **3,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 2008 | 189 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ  | 150 | 10,8 | 8,2 | 29,9 | 238,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0,3 | 76,6 | 22,7 | 131,3 | 0,7 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,5 | 2,8 | 15,9 | 103,7 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 123,0 | 15,7 | 89,0 | 0,2 |
| 2008 | 153 | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 00 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **14,5** | **11** | **62,1** | **404** | **0** | **0,7** | **0** | **0,3** | **199,6** | **38,4** | **220,3** | **0,9** |
| **Всего за день:** | **41,6** | **43,8** | **138** | **1115,8** | **0,12** | **14** | **0,34** | **4,2** | **468,8** | **104,6** | **581,5** | **6,5** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1,2** | **1,3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | № техноло-гической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **С****мг** | **А****мг** | **Е****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **8 день** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 4,4 | 5,4 | 22,4 | 155,3 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0,1 | 87,5 | 20,0 | 131,0 | 0,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
|
| **Итого за прием пищи:** | **7,15** | **10,55** | **50,15** | **323,6** | **0,1** | **0,3** | **0,04** | **0,15** | **97,2** | **26,6** | **158,5** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | ГРУША СВЕЖАЯ | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,2 | 37,6 | 0 | 4 | 0 | 0,3 | 15,2 | 9,6 | 12,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,3** | **0,2** | **8,2** | **37,6** | **0** | **4** | **0** | **0,3** | **15,2** | **9,6** | **12,8** | **1,6** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0 | 7,6 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 6 | 7,9 | 0,3 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ | 150/10 | 4,5 | 4,5 | 11,0 | 102,5 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 0,2 | 18,8 | 17,8 | 61,3 | 1,0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 8,1 | 8,4 | 7,5 | 137,5 | 0 | 0 | 0 | 1,3 | 8,6 | 12,4 | 77,5 | 1,3 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 150 | 3,2 | 3,2 | 13,5 | 96,2 | 0 | 9,9 | 0,6 | 0,5 | 66,6 | 29,5 | 72,7 | 1,0 |
| 2008 | 442 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 6 | 10,5 | 2,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **18,85** | **16,65** | **60,65** | **469,1** | **0,22** | **24,8** | **0,8** | **2,95** | **114,1** | **77,4** | **256** | **6,9** |
| **Полдник** |
| 2008 | 195 | ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ | 120/30 | 3,8 | 3,9 | 28,9 | 164,5 | 0 | 0,7 | 0 | 0,7 | 39,5 | 10,6 | 48,7 | 0,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| 2008 |  | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 2 | 7,2 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | **4,5** | **4,6** | **54,1** | **274,4** | **0,06** | **2,95** | **0,02** | **0,7** | **231,7** | **34,35** | **197,65** | **2,5** |
| **Всего за день:** | **30,82** | **32,02** | **173,12** | **1104,7** | **0,4** | **32** | **0,9** | **4,1** | **458,2** | **148** | **625** | **12,4** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **0,7** | **0,7** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | № техноло-гической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **С****мг** | **А****мг** | **Е****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **9 день** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,31 | 2,98 | 0 | 36,52 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 130 | 3,6 | 5,5 | 19,9 | 144,1 | 0 | 0,4 | 0 | 0,2 | 84,9 | 17,9 | 83,3 | 0,3 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,5 | 2,8 | 15,7 | 102,9 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 123,0 | 15,7 | 89,0 | 0,2 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **12,01** | **12,28** | **53,6** | **375,22** | **0,01** | **1,0** | **0,03** | **0,27** | **303,04** | **41,89** | **245,35** | **1,0** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ | 100-125 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 120 | 14 | 95 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **60** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0 | 7,6 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 6 | 7,9 | 0,3 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | 150/15/5 | 5,7 | 6,9 | 7,7 | 118,4 | 0 | 5,3 | 0,1 | 0,2 | 34,7 | 23,5 | 68,1 | 1,8 |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 60 | 12,9 | 6,7 | 8,2 | 117,0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 2,0 | 24,1 | 23,4 | 157,0 | 0,6 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,3 | 5,2 | 21,6 | 146,5 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 42,2 | 29,7 | 88,2 | 1,2 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0 | 0 | 12,8 | 51,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0,1 | 7,8 | 2,3 | 1,2 | 0,3 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0,20 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **24,2** | **19,2** | **64,1** | **502,2** | **0,4** | **24,4** | **0,4** | **3,3** | **118,4** | **90,6** | **348,5** | **5,4** |
| **Полдник** |
| 2008 | 212 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 150 | 12,885 | 11,28 | 30,195 | 273,87 | 0,09 | 0,12 | 0,1 | 0,9 | 96,675 | 22,6 | 188,8 | 1,245 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 169,0 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **20,885** | **16,78** | **67,395** | **504,47** | **0,19** | **0,92** | **0,1** | **0,9** | **272,375** | **57,3** | **346,5** | **2,445** |
| **Всего за день:** | **60,4** | **51** | **190,9** | **1441,9** | **0,6** | **27** | **0,5** | **4,5** | **813,8** | **203,8** | **1035,4** | **8,8** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1,3** | **1,1** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник рецептур** | № техноло-гической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **С****мг** | **А****мг** | **Е****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **P****мг** | **Fe****мг** |
| **10 день** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,5 | 6,1 | 22,3 | 162,7 | 0 | 0,4 | 0 | 0,7 | 89,4 | 13,2 | 75,8 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5 | 0,1 | 0 | 9,9 | 40,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 9,6 | 3,7 | 4,7 | 0,5 |
|
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **7,25** | **11,25** | **50,25** | **332,6** | **0** | **1,2** | **0,04** | **0,75** | **106,2** | **21,5** | **104,3** | **1,2** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 6 | 10,5 | 2,1 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,75** | **0,15** | **14,85** | **64,5** | **0,02** | **3** | **0** | **0,15** | **10,5** | **6** | **10,5** | **2,1** |
| **Обед** |
| 2008 | 50 | САЛАТ «СВЕКОЛКА» | 30 | 0,7 | 1,2 | 5,8 | 37,1 | 0 | 1,2 | 0 | 0,5 | 16,4 | 9,8 | 18,9 | 0,6 |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | 5,7 | 7,1 | 8,4 | 121,7 | 0,1 | 4,1 | 0,1 | 0,2 | 23,3 | 19,1 | 71,2 | 1,3 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 13,5 | 14,5 | 11,6 | 231,3 | 0 | 18,2 | 0 | 2,5 | 53,2 | 30,4 | 138,0 | 2,5 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,1 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **21,9** | **23,1** | **50,1** | **497,8** | **0,2** | **23,5** | **0,1** | **3,9** | **104,4** | **66,4** | **254,2** | **5,6** |
| **Полдник** |
| 2008 | **249** | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ | 60 | 10,638 | 2,772 | 1,752 | 73,998 | 0,048 | 0,618 | 0 | 0 | 32,598 | 0 | 0 | 0,648 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **12,238** | **4,772** | **26,352** | **196,498** | **0,048** | **0,618** | **0** | **0,83** | **59,398** | **15,25** | **36** | **1,348** |
| **Всего за день:** | **42,1** | **57,5** | **159,6** | **1239,7** | **0,3** | **28,3** | **0,3** | **5,6** | **280,5** | **109,2** | **1343,7** | **10,2** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1,1** | **1** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 ***Примечание!***

1) \* Сезонные блюда.

2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.