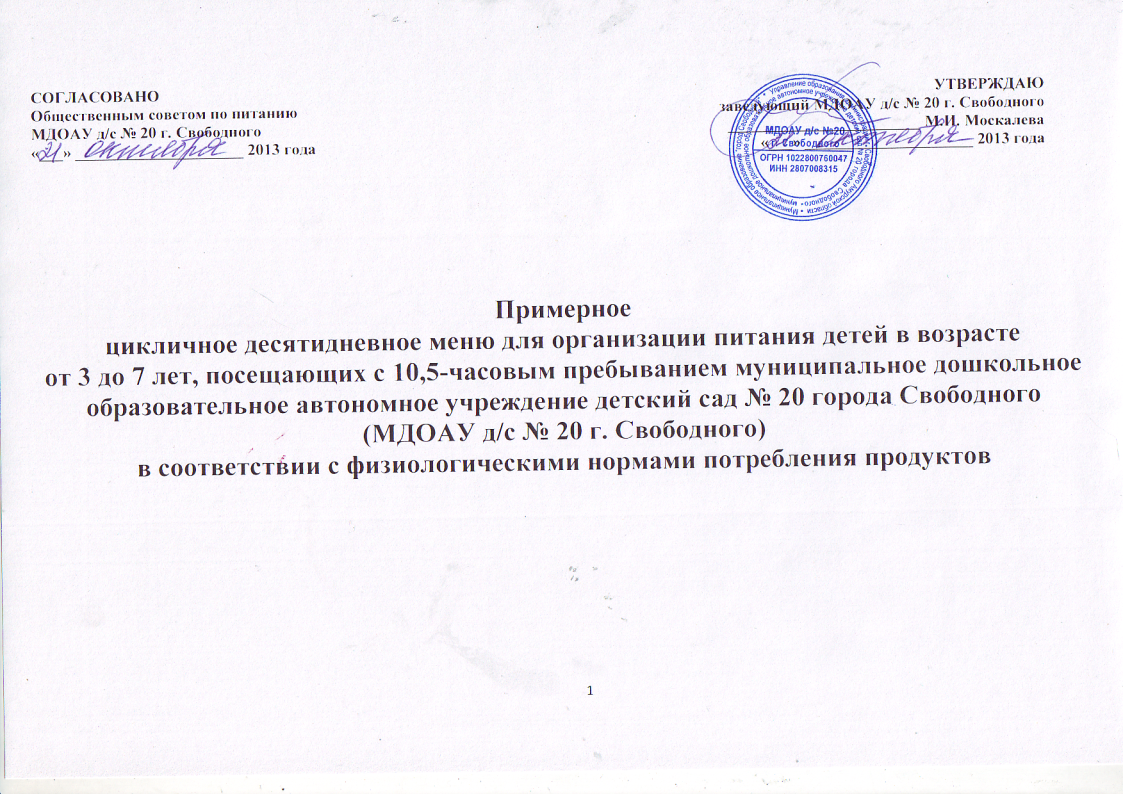
****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 кукурузная  3. Какао с молоком  4. Хлеб | 1. Сыр (порциями)  2. Каша пшеничная молочная жидкая  3. Чай с сахаром  4. Хлеб | 1. Масло (порциями)  2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая  3. Кофейный напиток  4. Хлеб | 1. Сыр (порциями)  2. Каша пшенная молочная жидкая  3. Какао с молоком  4. Хлеб | 1. Масло (порциями)  2. Каша гречневая молочная жидкая  3. Кофейный напиток  4. Хлеб | 1. Сыр (порциями)  2. Каша молочная из пшена и риса «дружба»  3. Чай с сахаром  4. Хлеб | 1. Масло (порциями)  2. Горошек зеленый отварной  3. Омлет натуральный  4. Напиток лимонный  5. Хлеб | 1. Масло (порциями)  2. Каша ячневая молочная вязкая  3. Чай с сахаром  4. Хлеб | 1. Сыр (порциями)  2. Каша рисовая молочная жидкая  3. 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 свежий  2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной  3. Рыба запеченная  4. Картофельное пюре  5 Компот из кураги с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Помидор свежий  2. Суп картофельный с мясными фрикадельками  3. Печень по-строгановски  4. Вермишель с маслом  5. Сок яблочный  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Огурец свежий  2. Суп из овощей с курой и сметаной  3. Гуляш из отварного мяса  4. Рис отварной  5. 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 сметаной  3. Жаркое по-домашнему  4.Компот из изюма с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Винегрет овощной с сельдью  2. Суп картофельный с горохом и гренками  3. Курица отварная  4. Капуста тушеная  5. Компот из консервированных плодов  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Огурец свежий  2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной  3. Тефтели из говядины  4. Макаронные изделия с маслом  5. Компот из свежих яблок с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Помидор свежий  2. Суп картофельный с клецками и говядиной  3. Котлеты рубленные из говядины  4. Овощи тушеные  5. Компот из чернослива с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1 Помидор свежий  2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной с добавлением морской капусты  3. Тефтели рыбные  4. Картофельное пюре  3. Компот из свежих яблок 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 повидлом  2. Чай с сахаром  3.Печенье | 1. Запеканка из творога с джемом  2. Какао с молоком. | 1. Икра кабачковая консервированная  2. Омлет натуральный  3. Чай с лимоном | 1. Булочка домашняя молочная  2.Молоко кипяченое | 1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным  2.Чай с молоком  3. Зефир | 1. Молоко кипяченое  2. Сдоба обыкновенная | 1. Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным  2. Кофейный напиток  3. Зефир | 1. Запеканка манная с яблоком  2. .Чай с молоком  3. Вафли | 1. Лапшевник с творогом  2.Какао с молоком  3. Хлеб | 1. Рыба, запеченная в омлете  3.Чай с молоком  4. Печенье |
| **Калорийность всего за день (ккал):** | | | | | | | | | |
| **1484,78** | **1733,1** | **1712,9** | **1530,2** | **1587,6** | **1551,1** | **1613,9** | **1501,7** | **1670,2** | **1518,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 250 | 4,075 | 0,6 | 0,6 | 165,98 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,62 | 1,82 |
| 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:** | | | | **13,325** | **10,75** | **45,55** | **473,38** | **0,25** | **0,8** | **0,22** | **3,33** | **255,44** | **49,34** | **334,02** | **3,12** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | **ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ** | 90 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38,7 | 0 | 54 | 0 | 0,2 | 30,6 | 11,7 | 20,7 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,8** | **0,2** | **7,3** | **38,7** | **0** | **54** | **0** | **0,2** | **30,6** | **11,7** | **20,7** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54 | 0,02 | 15,6 | 0,19 | 1,44 | 21,6 | 10,2 | 16,2 | 0,66 |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 1,8 | 4,9 | 6,9 | 81,9 | 0 | 12,5 | 0,2 | 0,2 | 55,2 | 17,5 | 35,8 | 0,9 |
| 2008 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ | 80 | 10,896 | 5,96 | 7,784 | 128 | 0,056 | 0,64 | 0 | 0 | 46,4 | 0 | 0 | 0,74 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 2,7 | 5,0 | 17,7 | 126,8 | 0,1 | 8,5 | 0 | 0,2 | 33,5 | 24,4 | 72,2 | 1 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С" | 180 | 0,1 | 0 | 22,3 | 89,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0,2 | 11,3 | 3,9 | 4,1 | 0,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,516** | **19,28** | **75,184** | **551,6** | **0,276** | **37,84** | **0,39** | **2,84** | **174,3** | **62,7** | **158,8** | **4,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 206 | БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ | 120 | 4,56 | 2,4 | 41,76 | 202,8 | 0,04 | 10,8 | 0 | 0 | 74,4 | 0 | 0 | 111,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 36 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,66** | **6,3** | **84,36** | **421,1** | **0,04** | **10,8** | **0** | **0** | **88,6** | **10** | **39,7** | **112,8** |
| **Всего за день:** | | | | **40,3** | **36,5** | **253,3** | **1484,78** | **0,6** | **103,44** | **0,6** | **7** | **549** | **133,8** | **553,2** | **120,84** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,6** | **0,6** | **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 | 2,31 | 2,98 | 0 | 36,52 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,3 | 6,9 | 35,1 | 232,6 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 123,7 | 33,8 | 168,3 | 1,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
|
| 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:** | | | | **13,51** | **11,38** | **73,6** | **451,62** | **0,21** | **0,5** | **0,03** | **0,17** | **224,24** | **45,99** | **254,75** | **2,7** |
| **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 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |
| 2008 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 220 | 5,83 | 4,55 | 13,6 | 118,8 | 0,11 | 9,856 | 0 | 0 | 25,52 | 0 | 0 | 1,298 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60/30 | 11,0 | 9,4 | 2,5 | 180,9 | 0,2 | 12,1 | 5,6 | 1,2 | 17,1 | 15,3 | 231,8 | 5,1 |
| 2008 | 338 | ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ | 180 | 7,02 | 7,38 | 37,512 | 248,85 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 7,578 | 0 | 0 | 0,972 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **28,05** | **22,01** | **90,622** | **721,55** | **0,502** | **40,636** | **5,7** | **2,48** | **78,318** | **42,15** | **294,82** | **12,07** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 100/30 | 22,5 | 13,2 | 37,8 | 361,0 | 0 | 12,2 | 0,1 | 1,1 | 181,5 | 31,4 | 237,4 | 1,1 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | |  | **27,9** | **17,7** | **57** | **499,9** | **0,1** | **13,1** | **0,1** | **1,1** | **365,1** | **51,6** | **367** | **1,3** |
| **Всего за день:** | | | | **72,7** | **90,2** | **227** | **1733,1** | **0,8** | **54,9** | **5,8** | **3,8** | **787,7** | **153,7** | **1011,6** | **16,1** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,3** | **1,6** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 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 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 200 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,3 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,1 | 126,9 | 47,8 | 166,3 | 1,2 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 |
|
| 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:** | | | | **14,55** | **17,35** | **71,55** | **502,1** | **0,3** | **1,3** | **0,04** | **1,15** | **284,3** | **73,0** | **306,7** | **1,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** | **0,02** | **3,58** | **0** | **0,18** | **12,52** | **7,15** | **12,52** | **2,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54 | 0,02 | 15,6 | 0,19 | 1,44 | 21,6 | 10,2 | 16,2 | 0,66 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,0 | 7,3 | 9,4 | 122,1 | 0 | 7,8 | 0,2 | 0,3 | 41,5 | 21,9 | 65,2 | 1,2 |
| 2008 | **277** | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 160 | 20,624 | 16,304 | 5,248 | 250 | 0,048 | 1,104 | 0 | 0 | 37,2 | 0 | 0 | 1,584 |
| 2008 | **315** | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,374 | 6,444 | 44,028 | 251,64 | 0,036 | 0 | 0 | 0 | 1,638 | 0 | 0 | 0,63 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С» | 180 | 0,1 | 0,1 | 24,6 | 100,0 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 12,8 | 5,3 | 5,2 | 0,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **32,118** | **33,568** | **103,776** | **849,14** | **0,204** | **25,204** | **0,39** | **2,64** | **121,038** | **44,1** | **117,1** | **6,074** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,56 | 3,18 | 3,42 | 47,4 | 0,02 | 6,6 | 0,01 | 1,44 | 19,8 | 9,6 | 15,6 | 0,48 |
| 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 | 180/5 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11,31** | **19,11** | **16,94** | **284,78** | **0,07** | **7,4** | **0,19** | **4,72** | **106,94** | **26,24** | **185,92** | **2,8** |
| **Всего за день:** | | | | **58,9** | **70,2** | **210** | **1712,9** | **0,6** | **47,8** | **0,4** | **8,7** | **523** | **288,4** | **621,6** | **20,1** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,1** | **1,3** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **Мг** |
| **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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 240,0 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,1 | 118,0 | 41,8 | 157,0 | 1,2 |
| 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:** | | | | **18,81** | **16,48** | **80,6** | **546,42** | **0,41** | **1,3** | **0,03** | **1,17** | **384,94** | **82,09** | **374,65** | **2,6** |
| **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 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250/10 | 5,0 | 4,9 | 18,2 | 137,2 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 0,6 | 29,6 | 20,6 | 66,9 | 1,4 |
| 2008 | 248 | ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ | 80 | 14,5 | 11,8 | 5,7 | 226,1 | 0,2 | 0,5 | 0 | 0,2 | 45,1 | 34,1 | 233,0 | 0,9 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2,3 | 5,2 | 14,6 | 115,5 | 0,1 | 10,9 | 0,5 | 1,4 | 39,4 | 26,5 | 56,5 | 1,2 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 180 | 0 | 0 | 14 | 55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **25,1** | **22,4** | **71,8** | **630,7** | **0,5** | **30,7** | **0,8** | **3,3** | **137,1** | **102,5** | **406,9** | **5,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,6 | 5,1 | 32,8 | 198,8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,8 | 38,9 | 10,2 | 63,4 | 0,6 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,6** | **9,5** | **41,1** | **293,1** | **0,2** | **1,1** | **0** | **0,8** | **222,5** | **30,4** | **193** | **0,8** |
| **Всего за день:** | | | | **57,7** | **51,1** | **199,3** | **1530,2** | **1,1** | **33,8** | **0,8** | **5,3** | **864,5** | **229** | **1069,6** | **9,1** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,2** | **1** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 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 |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,7 | 8,4 | 23,9 | 197,9 | 0,2 | 0,8 | 0 | 1,4 | 159,8 | 53,1 | 162,8 | 1,5 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 |
|
| 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:** | | | | **14,75** | **17,45** | **68,45** | **489,7** | **0,4** | **1,5** | **0,04** | **1,45** | **317,2** | **78,3** | **303,2** | **2,2** |
| **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 | 60 | 1,56 | 3,18 | 3,42 | 47,4 | 0,02 | 6,6 | 0,01 | 1,44 | 19,8 | 9,6 | 15,6 | 0,48 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,6 | 7,4 | 14,7 | 147,1 | 0,1 | 10,6 | 0,2 | 0,3 | 46,1 | 29,5 | 82,2 | 1,5 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 13,9 | 10,1 | 15,0 | 243,5 | 0,1 | 7,8 | 0 | 2,0 | 19,5 | 32,4 | 153,6 | 2,4 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С" | 180 | 0,4 | 0,1 | 24,8 | 101,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,0 | 8,3 | 20,3 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **22,76** | **21,08** | **72,72** | **611,3** | **0,32** | **25** | **0,21** | **4,54** | **111,7** | **86,5** | **302,2** | **6,28** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 211 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5 | 9,2 | 7,9 | 42,7 | 279,7 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 108,3 | 15,3 | 93,7 | 1,2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| 2008 | 153 | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 00 | 0 | 0 | 0 |
|
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12** | **10,1** | **78** | **448,1** | **0,1** | **0,5** | **0** | **1,4** | **205,9** | **28,1** | **162,2** | **1,7** |
| **Всего за день:** | | | | **50,3** | **48,8** | **226,7** | **1587,6** | **0,8** | **57** | **0,2** | **7,6** | **574,8** | **196,9** | **734,3** | **10,2** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,9** | **0,8** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 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 | 2,31 | 2,98 | 0 | 36,52 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА» | 200 | 6,2 | 8,1 | 26,8 | 204,5 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,4 | 159,3 | 29,1 | 143,7 | 0,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 11,5 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
|
| 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:** | | | | **12,41** | **12,58** | **64** | **418,52** | **0,21** | **0,8** | **0,03** | **0,47** | **259,74** | **41,29** | **230,15** | **1,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** | **0,02** | **3,58** | **0** | **0,18** | **12,52** | **7,15** | **12,52** | **2,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 52 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 60/20 | 3,4 | 1,7 | 0 | 29 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 16 | 8 | 54 | 0,2 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 250/10 | 7,3 | 5,2 | 30,3 | 197,7 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 2,1 | 39,7 | 35,2 | 91,3 | 2,2 |
| 2008 | 110 | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 | 0,096 | 1,072 | 0 | 0 | 13,52 | 0 | 0 | 0,988 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,2 | 4,1 | 14,6 | 109,7 | 0 | 28,3 | 0,1 | 1,8 | 72,0 | 26,1 | 51,3 | 1,6 |
| 2008 | 442 | КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0,48 | 0,18 | 32,44 | 133,4 | 0 | 1,98 | 0,1 | 0 | 15.98 | 21,6 | 27 | 1,46 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **34,788** | **22,948** | **94,34** | **737,376** | **0,496** | **35,952** | **0,4** | **5** | **8,1** | **98,5** | **258,4** | **8,048** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10** | **8,4** | **50,6** | **318,3** | **0,2** | **0,9** | **0** | **1** | **194,8** | **27,3** | **168,9** | **0,6** |
| **Всего за день:** | | | | **58,1** | **44,1** | **226,7** | **1551,1** | **0,9** | **41,2** | **0,4** | **6,6** | **467** | **188,1** | **689,7** | **13,9** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1** | **0,8** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **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 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 20 | 0,6 | 0 | 1,3 | 7,8 | 0 | 0,8 | 0 | 0,2 | 3,6 | 3,8 | 11,2 | 0,1 |
| 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 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,1 | 0 | 20,3 | 84,1 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 12,7 | 3,1 | 2,9 | 0,1 |
|
| 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:** | | | | **14,2** | **21,58** | **49,17** | **449,68** | **0,15** | **3,1** | **0,22** | **3,53** | **102,74** | **26,14** | **213,22** | **2,52** |
| **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 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,1 | 0,6 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/15/5 | 4,9 | 7,8 | 7,4 | 122,6 | 0 | 8,8 | 0,2 | 0,3 | 51,9 | 23,3 | 69,5 | 1,3 |
| 2008 | 286 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 5,912 | 6,552 | 7,808 | 114 | 0,04 | 0,568 | 0 | 0 | 29,264 | 0 | 0 | 0,64 |
| 2008 | 137 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,76 | 2,81 | 17,58 | 110,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 3,23 | 0 | 0 | 0,74 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С» | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 89,6 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **19,772** | **17,762** | **73,288** | **526,52** | **0,18** | **16,268** | **0,2** | **1,4** | **116,594** | **42,6** | **131,7** | **5,38** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 193 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ | 120/30 | 16,9 | 12,9 | 42,2 | 356,4 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 123,0 | 34,1 | 203,9 | 0,9 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 |
| 2008 | 153 | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 00 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **21,3** | **16,3** | **77,3** | **541,7** | **0,1** | **1** | **0,1** | **0,4** | **270,4** | **52,8** | **310,8** | **1,1** |
| **Всего за день:** | | | | **58,5** | **58,3** | **205,6** | **1613,9** | **0,4** | **22,6** | **0,5** | **7** | **600,9** | **150,6** | **849,9** | **10** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,1** | **1,1** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 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 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,9 | 6,9 | 33,4 | 223,5 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 134,8 | 30,7 | 202,2 | 0,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| 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:** | | | | **10,85** | **12,55** | **71,95** | **443,5** | **0,2** | **0,5** | **0,04** | **0,15** | **147,4** | **39,2** | **239,4** | **1,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГРУША СВЕЖАЯ | 90 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 42,3 | 0 | 9 | 0 | 0,6 | 14,4 | 7,2 | 9,9 | 2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,4** | **0,4** | **8,8** | **42,3** | **0** | **9** | **0** | **0,6** | **14,4** | **7,2** | **9,9** | **2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250/10 | 4,9 | 5,1 | 18,2 | 138,7 | 0,1 | 4,3 | 0,2 | 0,5 | 30,5 | 20,3 | 66,0 | 1,3 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 70/30 | 11,5 | 10,6 | 10,5 | 184,0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 17,7 | 111,5 | 1,8 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 150 | 3,0 | 3,1 | 12,9 | 92,9 | 0 | 9,1 | 0,6 | 0,5 | 64,2 | 27,6 | 69,2 | 1,0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С" | 180 | 0,4 | 0,1 | 24,8 | 101,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,0 | 8,3 | 20,3 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **22,8** | **19,3** | **83,5** | **603,4** | **0,2** | **28,5** | **0,9** | **3,1** | **141,9** | **92,7** | **313,2** | **6,6** |
| **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 | 180 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | ВАФЛИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 4 | 14,4 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,5** | **7,4** | **78,8** | **412,5** | **0,1** | **1,2** | **0** | **0,7** | **143,5** | **27,4** | **131,6** | **1,8** |
| **Всего за день:** | | | | **51,2** | **39,6** | **243** | **1501,7** | **0,4** | **58,9** | **1,8** | **4,6** | **270,9** | **147,9** | **564,5** | **12** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,8** | **0,7** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 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) | 15 | 3,45 | 4,45 | 0 | 54,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,1 | 132 | 5,5 | 75 | 0,15 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,9 | 6,7 | 29,9 | 200,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0,2 | 112,2 | 25,6 | 114,8 | 0,4 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 |
| 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:** | | | | **16,35** | **16,05** | **74,4** | **509,5** | **0,21** | **1,2** | **0,05** | **0,3** | **401,1** | **56,3** | **329,2** | **1,25** |
| **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 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | 250/10/5 | 1,8 | 4,9 | 12,7 | 105,1 | 0 | 8,0 | 0,2 | 0,3 | 52,5 | 31,2 | 50,6 | 2,0 |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | 17,4 | 13,9 | 10,9 | 147,8 | 0,1 | 0,8 | 0 | 2,2 | 31,1 | 31,5 | 209,8 | 0,8 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 2,7 | 5,0 | 17,7 | 126,8 | 0,1 | 8,5 | 0 | 0,2 | 33,5 | 24,4 | 72,2 | 1 |
| к/к | к/к | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 1,6 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **24,9** | **24,2** | **58,4** | **465,6** | **0,3** | **32,4** | **0,3** | **3,7** | **139,1** | **107,5** | **378,8** | **5,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 212 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 200 | 17,18 | 15,04 | 40,26 | 365,16 | 0,12 | 0,16 | 0,1 | 0,9 | 128,9 | 22,6 | 188,8 | 1,6 |
| 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:** | | | | **26,38** | **21,04** | **85,16** | **635,06** | **0,32** | **0,96** | **0,1** | **0,9** | **307,4** | **59,2** | **356,2** | **2,9** |
| **Всего за день:** | | | | **70,8** | **64** | **223,8** | **1670,2** | **1,2** | **35,3** | **0,4** | **4,9** | **967,6** | **237** | **1159,2** | **10** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,3** | **1,1** | **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** | **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 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0,9 | 114,8 | 17,2 | 97,8 | 0,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |
|
| 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:** | | | | **9,85** | **12,35** | **67,15** | **419,5** | **0,1** | **1,3** | **0,04** | **0,95** | **135,5** | **27,6** | **136,0** | **1,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 | 0 | 7,2 | 0,5 | 0 | 36 | 18 | 32,4 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,9** | **0** | **22,9** | **99** | **0** | **7,2** | **0,5** | **0** | **36** | **18** | **32,4** | **0,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 50 | САЛАТ «СВЕКОЛКА» | 60 | 4,8 | 2,06 | 9,12 | 110,4 | 0,02 | 4,2 | 0,02 | 2,88 | 2,88 | 16,8 | 33,6 | 1,14 |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/15/5 | 4,6 | 7,8 | 9,8 | 130,2 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 0,3 | 35,0 | 22,4 | 70,6 | 1,3 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 14,5 | 9,8 | 14,5 | 250,1 | 0 | 23,3 | 0 | 2,6 | 69,8 | 36,3 | 153,8 | 2,9 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 180 | 0 | 0 | 14 | 55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **26,5** | **20,06** | **64,42** | **628,1** | **0,22** | **32,3** | **0,22** | **6,68** | **122,28** | **84,7** | **292,8** | **6,94** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 249 | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ | 80 | 14,184 | 3,696 | 2,336 | 98,664 | 0,064 | 0,824 | 0 | 0 | 43,464 | 0 | 0 | 0,864 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 36 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **19,784** | **9,796** | **51,136** | **371,864** | **0,064** | **1,324** | **0** | **0** | **152,664** | **20,8** | **104,5** | **2,164** |
| **Всего за день:** | | | | **57,1** | **42,2** | **205,6** | **1518,5** | **0,4** | **41,6** | **1,5** | **8,6** | **374** | **151,8** | **518,8** | **10,8** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1** | **0,8** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Примечание***

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.