

« Утверждаю»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

« Согласовано»

Заведующая МБДОУ « Кружилинский
детский сад №11 «Колосок»



Беланова Г.Т.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей МБДОУ «Кружилинский детский сад №11 «Колосок»

возраст от 1,5 до 3 лет

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 5,4 | 6,2 | 26,3 | 189,3 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 93,0 | 25,3 | 126,5 | 1,3 | |
| 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 | 150/5 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 26,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 3,1 | 2,8 | 0,3 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,7 | 10,3 | 39,4 | 277,3 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 0,3 | 108,1 | 30,7 | 142,5 | 1,8 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК №010 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 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 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 3,8 | 5,9 | 8,4 | 105,8 | 0,0 | 3,3 | 0,1 | 0,7 | 18,9 | 14,4 | 51,4 | 0,8 | |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,3 | 3,9 | 15,6 | 107,4 | 0,1 | 7,2 | 0,5 | 0,4 | 35,5 | 27,4 | 66,9 | 1,0 | |
| 2011 | 144 | РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 50/30 | 10,9 | 9,5 | 6,3 | 153,8 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 1,2 | 64,5 | 31,9 | 159,6 | 0,7 | |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 6,5 | 0,2 | |
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,7 | 80,7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 9,1 | 2,8 | 1,9 | 0,4 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,5 | 20,0 | 64,6 | 521,9 | 0,2 | 12,2 | 0,6 | 2,7 | 139,2 | 84,7 | 306,9 | 3,8 | |
| 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 КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,4 | 3,0 | 7,3 | 74,2 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 161,2 | 17,7 | 113,8 | 0,2 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,2 | 5,8 | 42,4 | 247,2 | 0,2 | 0,8 | 0,0 | 0,4 | 204,7 | 28,0 | 191,2 | 0,8 | |
| Всего за день: | | | | 41,8 | 36,5 | 156,4 | 1 090,8 | 0,5 | 18,5 | 0,7 | 4,0 | 466,5 | 150,6 | 650,5 | 8,4 | |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 3,7 | | | | | | | | | | |

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 | 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 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 28,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 94,5 | 80,4 | 148,3 | 14,8 |
| 2012 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 4,4 | 4,1 | 14,6 | 113,7 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,3 | 116,4 | 14,6 | 88,4 | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,8 | 6,2 | 37,4 | 209,7 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,4 | 216,1 | 98,3 | 248,2 | 15,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | TKN№006 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 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 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 4,2 | 6,3 | 5,7 | 98,1 | 0,0 | 8,0 | 0,2 | 1,4 | 33,7 | 17,0 | 53,6 | 1,0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 6,1 | 5,0 | 28,0 | 166,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 13,8 | 95,7 | 142,6 | 3,3 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 8,1 | 8,4 | 7,5 | 137,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 8,6 | 12,4 | 77,5 | 1,3 |
| 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 | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | 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 |
| | | 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 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,3 | 23,3 | 69,8 | 559,7 | 0,2 | 9,8 | 0,3 | 6,7 | 75,8 | 137,7 | 311,6 | 6,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 10,2 | 13,9 | 1,9 | 98,8 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | 67,2 | 11,4 | 152,6 | 1,7 |
| | 10 | ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК | 20 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,3 | 5,1 | 5,4 | 15,9 | 0,2 |
| | | 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№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: | | | | 12,1 | 14,2 | 19,3 | 179,7 | 0,1 | 2,3 | 0,2 | 4,2 | 85,0 | 23,4 | 187,8 | 2,9 |
| Всего за день: | | | | 40,1 | 43,8 | 134,7 | 992,1 | 0,3 | 75,3 | 0,5 | 11,5 | 410,9 | 272,4 | 770,6 | 25,4 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,1 | 3,4 | | | | | | | | | |

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 | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150 | 4,5 | 6,0 | 20,0 | 153,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,7 | 86,3 | 12,8 | 73,6 | 0,3 |
| 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 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 28,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 94,5 | 80,4 | 148,3 | 14,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7,7 | 10,1 | 34,0 | 243,0 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,9 | 185,2 | 95,5 | 235,1 | 15,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | ФРУКТЫ | 80 | 0,9 | 0,0 | 22,9 | 99,0 | 0,0 | 7,2 | 0,5 | 0,0 | 36,0 | 18,0 | 32,4 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,9 | 0,0 | 22,9 | 99,0 | 0,0 | 7,2 | 0,5 | 0,0 | 36,0 | 18,0 | 32,4 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,2 | 6,2 | 7,7 | 105,7 | 0,0 | 5,1 | 0,2 | 1,4 | 31,6 | 18,5 | 55,7 | 1,1 |
| 2008 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 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 | 60 | 8,1 | 4,7 | 5,2 | 94,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 38,8 | 23,7 | 114,5 | 0,5 |
| 2008 | 43 | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | 0,5 | 4,6 | 3,6 | 57,6 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 2,0 | 4,4 | 1,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | 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 |
| | | 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 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,7 | 17,6 | 49,3 | 429,7 | 0,0 | 13,9 | 0,6 | 4,2 | 123,5 | 64,8 | 227,3 | 3,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 317 | МАКАРОНЫ С САХАРОМ | 100/10 | 9,3 | 7,8 | 22,2 | 199,2 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 1,6 | 86,3 | 18,6 | 111,1 | 0,7 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 118,3 | 22,2 | 93,3 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,1 | 11,0 | 37,8 | 306,2 | 0,0 | 1,3 | 0,2 | 1,6 | 204,6 | 40,8 | 204,4 | 1,3 |
| Всего за день: | | | | 38,4 | 38,7 | 144,0 | 1 077,9 | 0,0 | 23,6 | 1,4 | 6,7 | 549,3 | 219,1 | 699,2 | 20,2 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,0 | 3,8 | | | | | | | | | |

4 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 5,0 | 7,3 | 18,3 | 128,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 95,2 | 36,2 | 125,8 | 0,9 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 78,2 | 5,1 | 51,7 | 0,3 |
| | | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 228,0 | 129,4 | 287,3 | 22,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,6 | 17,0 | 41,9 | 274,0 | 0,1 | 2,1 | 0,0 | 0,8 | 401,4 | 170,7 | 464,8 | 23,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | ФРУКТЫ | 80 | 0,9 | 0,0 | 22,9 | 99,0 | 0,0 | 7,2 | 0,5 | 0,0 | 36,0 | 18,0 | 32,4 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,9 | 0,0 | 22,9 | 99,0 | 0,0 | 7,2 | 0,5 | 0,0 | 36,0 | 18,0 | 32,4 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 3,2 | 4,0 | 5,0 | 92,4 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 0,7 | 19,7 | 17,3 | 56,5 | 1,0 |
| 2012 | 294 | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | 120 | 19,4 | 8,0 | 16,8 | 236,6 | 0,2 | 13,9 | 5,9 | 1,7 | 26,6 | 28,1 | 300,3 | 6,2 |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | 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 |
| | | 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 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,9 | 12,6 | 48,3 | 450,0 | 0,3 | 19,7 | 6,0 | 2,7 | 63,6 | 55,0 | 388,7 | 8,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 60/20 | 2,4 | 5,5 | 0,3 | 190,9 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 34,6 | 10,1 | 57,3 | 0,4 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 150 | 2,7 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 158,1 | 16,8 | 110,4 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,1 | 7,0 | 6,6 | 250,9 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,3 | 192,7 | 26,9 | 167,7 | 0,6 |
| Всего за день: | | | | 42,5 | 36,6 | 119,7 | 1 073,9 | 0,5 | 29,4 | 6,5 | 3,8 | 693,7 | 270,6 | 1 053,6 | 32,6 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 2,8 | | | | | | | | | |

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 | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 3,8 | 6,1 | 20,9 | 154,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 86,6 | 19,9 | 89,2 | 0,3 |
| 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 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 33,6 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 113,4 | 96,5 | 178,0 | 17,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7,0 | 10,2 | 36,3 | 249,6 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 0,4 | 204,4 | 118,7 | 280,4 | 18,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 5,4 | 9,5 | 1,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 5,4 | 9,5 | 1,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И КРУПОЙ | 150/15 | 5,4 | 2,0 | 9,9 | 80,1 | 0,1 | 4,5 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 15,8 | 34,6 | 0,5 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 100 | 3,2 | 2,7 | 15,5 | 97,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 9,9 | 6,1 | 32,9 | 0,7 |
| 2008 | | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 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 | 20 | 0,4 | 1,7 | 2,4 | 27,3 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,8 | 9,5 | 5,7 | 11,1 | 0,4 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 28,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 94,5 | 80,4 | 148,3 | 14,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,5 | 26,5 | 63,2 | 585,5 | 0,2 | 7,1 | 0,2 | 4,7 | 187,2 | 135,4 | 385,4 | 18,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 150 | 2,7 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 158,1 | 16,8 | 110,4 | 0,2 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,9 | 4,0 | 34,6 | 192,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 11,3 | 7,1 | 38,2 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7,6 | 5,5 | 40,9 | 252,4 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 169,4 | 23,9 | 148,6 | 0,6 |
| Всего за день: | | | | 38,9 | 42,4 | 155,2 | 1 152,5 | 0,3 | 9,9 | 0,3 | 6,0 | 570,5 | 283,4 | 823,9 | 39,4 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,1 | 4 | | | | | | | | | |

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 | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 5,0 | 7,3 | 18,3 | 128,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 95,2 | 36,2 | 125,8 | 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 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 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: | | | | 9,2 | 11,8 | 46,8 | 280,0 | 0,1 | 2,7 | 0,0 | 0,3 | 198,7 | 53,8 | 209,8 | 0,9 |
| 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 КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,2 | 6,2 | 7,7 | 105,7 | 0,0 | 5,1 | 0,2 | 1,4 | 31,6 | 18,5 | 55,7 | 1,1 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,6 | 4,0 | 17,1 | 117,0 | 0,1 | 8,2 | 0,0 | 0,2 | 10,3 | 21,2 | 54,4 | 0,9 |
| 2012 | 263 | СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 55 | 7,7 | 2,3 | 4,5 | 68,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 18,7 | 23,5 | 102,9 | 0,5 |
| 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 | 20 | 0,4 | 1,5 | 2,7 | 25,9 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 0,6 | 13,1 | 3,9 | 7,3 | 0,2 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 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: | | | | 17,5 | 16,6 | 54,6 | 441,2 | 0,1 | 19,4 | 0,3 | 2,5 | 89,8 | 76,7 | 248,5 | 3,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый 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 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 150 | 2,7 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 158,1 | 16,8 | 110,4 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,5 | 8,7 | 35,3 | 225,6 | 0,0 | 6,2 | 0,0 | 1,1 | 183,9 | 27,3 | 157,4 | 1,0 |
| Всего за день: | | | | 32,6 | 37,5 | 146,5 | 993,8 | 0,2 | 38,3 | 0,3 | 4,5 | 488,4 | 165,8 | 626,7 | 7,9 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,2 | 4,8 | | | | | | | | | |

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 | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 78,2 | 5,1 | 51,7 | 0,3 |
| 2008 | 190 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 2,6 | 2,5 | 18,5 | 128,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,3 | 120,0 | 21,9 | 107,9 | 0,4 |
| | | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 228,0 | 129,4 | 287,3 | 22,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 9,2 | 12,2 | 42,1 | 274,0 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 426,2 | 156,4 | 446,9 | 22,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК№002 | ФРУКТЫ | 80 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 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 | 70,5 | 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 | 150/15 | 2,7 | 3,4 | 15,0 | 140,1 | 0,1 | 2,8 | 0,2 | 2,4 | 25,9 | 22,0 | 56,9 | 1,4 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 100 | 3,0 | 5,0 | 26,2 | 162,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,4 | 15,2 | 48,8 | 0,5 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 40/40 | 12,3 | 15,1 | 4,0 | 202,2 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,6 | 12,4 | 14,9 | 107,2 | 1,6 |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | 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 |
| | | 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 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 20,3 | 24,1 | 71,7 | 625,7 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 5,5 | 58,0 | 61,7 | 244,8 | 4,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2014 | 249 | БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 2,1 | 9,7 | 41,1 | 195,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 36,3 | 8,8 | 67,5 | 0,4 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 150 | 2,7 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 158,1 | 16,8 | 110,4 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 4,8 | 11,2 | 47,4 | 255,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 194,4 | 25,6 | 177,9 | 0,6 |
| Всего за день: | | | | 34,9 | 48,0 | 176,7 | 1 225,2 | 0,2 | 10,3 | 0,2 | 6,4 | 704,3 | 259,9 | 891,2 | 30,7 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1,4 | 5 | | | | | | | | | |

8 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 ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,4 | 6,2 | 26,3 | 189,3 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 93,0 | 25,3 | 126,5 | 1,3 |
| 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 |
| | ТК№038 | ЧАЙ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,8 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 2,7 | 2,1 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 6,8 | 8,3 | 47,1 | 278,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,2 | 106,5 | 31,3 | 140,1 | 1,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | ФРУКТЫ | 80 | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 2,4 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 13,5 | 24,3 | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 2,4 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 13,5 | 24,3 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/20 | 3,4 | 1,8 | 9,4 | 67,4 | 0,1 | 5,2 | 0,1 | 0,8 | 18,9 | 19,6 | 66,2 | 1,1 |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) | 50 | 7,4 | 7,9 | 4,0 | 116,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 5,0 | 9,7 | 66,5 | 1,0 |
| 2012 | 132 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 70 | 2,3 | 4,0 | 10,4 | 88,4 | 0,0 | 20,5 | 0,1 | 1,8 | 53,3 | 19,1 | 39,9 | 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 | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | ТК№042 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 18,8 | 87,5 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 11,5 | 3,1 | 6,4 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 17,0 | 16,2 | 66,2 | 457,3 | 0,1 | 28,5 | 0,2 | 4,3 | 107,3 | 65,3 | 227,6 | 5,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | КОНДИТЕРКА | 40 | 19,3 | 12,2 | 25,9 | 295,9 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 195,6 | 28,7 | 228,4 | 0,8 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 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: | | | | 46,7 | 39,3 | 166,7 | 1 180,3 | 0,2 | 34,5 | 0,6 | 5,4 | 534,7 | 153,1 | 692,9 | 8,4 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,8 | 3,6 | | | | | | | | | |

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 | 0,0 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 19,8 | 4,3 | 69,1 | 0,9 |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | 0,0 | 2,1 | 0,1 | 0,0 | 12,3 | 4,5 | 11,1 | 0,2 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5 | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 3,2 | 3,6 | 0,3 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,8 | 6,8 | 16,7 | 189,7 | 0,0 | 3,0 | 0,3 | 1,0 | 46,0 | 14,3 | 97,0 | 1,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК№002 | ФРУКТЫ | 80 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 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 | 0,0 | 7,2 | 37,8 | 25,2 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,1 | 3,4 | 3,0 | 107,0 | 0,1 | 4,0 | 0,1 | 1,5 | 21,7 | 18,4 | 65,7 | 1,1 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 100 | 3,0 | 5,0 | 26,2 | 162,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,4 | 15,2 | 48,8 | 0,5 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 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 | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | 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 |
| | | 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 | 150 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,0 | 13,0 | 66,9 | 516,9 | 0,1 | 6,1 | 0,1 | 2,1 | 74,2 | 62,2 | 255,3 | 3,9 |
| 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 | 150 | 4,4 | 3,0 | 7,3 | 74,2 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 161,2 | 17,7 | 113,8 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,2 | 5,8 | 42,4 | 247,2 | 0,2 | 0,8 | 0,0 | 0,4 | 204,7 | 28,0 | 191,2 | 0,8 |
| Всего за день: | | | | 44,6 | 30,7 | 147,0 | 1 049,8 | 0,3 | 13,9 | 0,4 | 3,5 | 332,1 | 142,3 | 568,7 | 6,8 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,7 | 3,3 | | | | | | | | | |

10 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150 | 4,5 | 6,0 | 20,0 | 153,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,7 | 86,3 | 12,8 | 73,6 | 0,3 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 78,2 | 5,1 | 51,7 | 0,3 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 33,6 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 113,4 | 96,5 | 178,0 | 17,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7,9 | 12,9 | 38,4 | 255,6 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,7 | 277,9 | 114,4 | 303,3 | 18,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 0,0 | 6,8 | 16,2 | 20,3 | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 0,0 | 6,8 | 16,2 | 20,3 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 4,5 | 3,3 | 11,9 | 96,1 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 0,7 | 24,4 | 21,3 | 66,0 | 1,0 |
| 2012 | 344 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,8 | 6,7 | 14,1 | 134,3 | 0,1 | 12,3 | 0,3 | 0,2 | 46,1 | 24,6 | 59,9 | 1,2 |
| 2012 | 34 | ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 50/50 | 11,2 | 4,9 | 4,5 | 107,0 | 0,1 | 8,2 | 3,7 | 1,0 | 14,4 | 13,1 | 159,5 | 3,5 |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 3,8 | 11,3 | 0,3 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| 2012 | 382 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 150 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 111,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 2,7 | 8,1 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,0 | 15,5 | 73,0 | 523,1 | 0,3 | 28,5 | 4,1 | 2,2 | 105,3 | 69,9 | 325,4 | 7,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК№019 | ПРЯНИКИ | 40 | 1,2 | 0,9 | 14,9 | 48,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 1,6 | 8,9 | 0,2 |
| | ТК№006 | ФРУКТЫ | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 |
| | | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 228,0 | 129,4 | 287,3 | 22,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 4,8 | 4,1 | 38,3 | 172,8 | 0,0 | 11,7 | 0,0 | 0,6 | 246,0 | 139,0 | 307,2 | 24,6 |
| Всего за день: | | | | 34,5 | 32,7 | 164,5 | 1 016,5 | 0,3 | 45,2 | 4,2 | 3,5 | 637,0 | 339,5 | 956,2 | 50,5 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 4,7 | | | | | | | | | |