

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 43» г.Воркуты

_____ Л.А.Науменко

«_01_»_марта__2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ РЕКОМЕНДУЕМОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ МОУ «СОШ № 43» г.ВОРКУТЫ**

Сезон: весна

Возрастная категория воспитанников: 3 - 7 лет

г. Воркута, 2022 г.

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	16.13	6.2	6.8	30.5	209.2	0.1	0.5	0.0	0.8	0.1	0.1	114.8	16.7	98.5	0.6	186.7	9.5	0.0	0.0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11.58	3.3	2.7	11.7	85.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.9	19.9	83.8	0.5	176.7	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				32.28	11.1	13.7	52.6	381.7	0.1	1.0	0.0	0.9	0.2	0.2	228.0	39.2	196.1	1.3	364.0	18.5	0.0	0.0	
II Завтрак																							
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.98	0.2	0.1	7.2	33.2	0.0	22.0	0.1	0.0	0.0	0.0	10.9	2.6	0.8	0.2	3.3	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				1.98	0.2	0.1	7.2	33.2	0.0	22.0	0.1	0.0	0.0	0.0	10.9	2.6	0.8	0.2	3.3	0.0	0.0	0.0	
Обед																							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7.67	0.8	3.6	3.1	47.6	0.0	2.8	0.1	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	14.8	0.3	126.0	0.0	0.0	0.0	
2011	96	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	22.80	6.8	7.3	14.8	154.3	0.1	4.6	0.2	1.3	0.0	0.0	33.4	26.3	103.4	1.6	435.5	5.7	0.0	0.0	
2011	268	КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ	80	37.05	14.9	14.9	9.0	228.1	0.0	0.3	0.0	2.0	0.1	0.1	13.9	18.1	132.5	2.0	274.7	6.6	0.0	0.0	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	14.56	3.2	5.3	21.4	146.3	0.2	10.4	0.0	0.2	0.1	0.1	43.0	30.2	85.5	1.2	764.3	8.5	0.0	0.0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ С)	200	3.94	0.1	0.1	9.8	40.5	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	10.2	3.0	2.1	0.5	59.4	0.4	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.83	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				90.54	30.7	33.2	88.4	758.3	0.4	18.9	0.3	4.5	0.2	0.2	131.4	103.0	410.6	8.2	1 718.7	21.2	0.0	0.0	
Полдник																							
2008		ЙОГУРТ	180	20.32	5.0	4.5	8.1	101.7	0.1	1.3	0.0	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0	
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	80	15.63	8.5	6.1	25.0	188.4	0.1	0.0	0.1	1.3	0.9	0.2	28.6	10.1	103.6	1.3	60.4	8.4	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				35.95	13.5	10.6	33.1	290.1	0.2	1.3	0.1	1.3	0.9	0.5	244.6	35.3	274.6	1.3	323.2	8.4	0.0	0.0	
Ужин																							
2011	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	37.12	17.2	12.8	16.0	258.9	0.0	0.4	0.3	0.4	0.1	0.1	149.0	23.3	182.2	0.5	154.4	2.7	0.0	0.0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.80	0.1	0.0	7.1	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	3.7	4.4	0.5	15.5	0.0	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	338	ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	13.93	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.0	0.0	0.6	0.0	0.0	14.4	7.2	9.9	2.0	278.0	2.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				54.60	19.1	13.2	32.6	379.1	0.0	4.4	0.3	1.0	0.1	0.1	172.1	34.2	196.5	3.0	447.9	4.7	0.0	0.0	
Всего за день:				215.35	74.6	70.8	213.8	1 842.4	0.7	47.6	0.8	7.7	1.4	1.0	787.1	214.4	1 078.6	14.1	2 857.1	52.8	0.0	0.0	
Сбалансированность:					1	1,0	2,9																

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	15.94	5.9	8.0	26.7	202.5	0.1	1.3	0.1	0.7	0.0	0.0	136.7	19.4	113.5	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11.03	3.0	2.4	13.6	88.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.8	15.0	78.4	0.2	155.7	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
2011	15	СЫР	12	6.49	2.8	3.5	0.0	43.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	105.6	4.2	60.0	0.1	10.6	0.0	0.0	0.0	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				49.83	18.2	22.6	51.0	483.1	0.1	1.9	0.2	1.6	1.0	0.3	375.4	45.5	335.4	2.7	223.3	17.1	0.0	0.0	
II Завтрак																							
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0	
Обед																							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	6.45	0.3	0.0	0.7	5.2	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	5.6	9.6	0.2	56.4	0.0	0.0	0.0	
2011	81,1	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	25.21	7.4	8.0	12.7	154.8	0.1	6.2	0.2	1.3	0.0	0.0	43.3	30.0	98.3	1.8	532.2	8.8	0.0	0.0	
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	24.87	14.8	8.6	5.6	173.6	0.1	10.1	4.7	3.3	0.2	1.1	13.2	13.7	210.7	4.6	240.5	6.7	0.2	0.0	
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ	130	18.04	3.4	4.2	9.6	99.2	0.0	27.7	0.1	0.9	0.0	0.1	80.3	26.5	56.2	1.6	343.0	6.6	0.0	0.0	
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	8.60	0.2	0.0	9.1	38.6	0.0	1.4	0.0	0.1	0.0	0.0	7.8	5.4	6.2	0.1	59.0	0.5	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.83	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				87.69	31.0	22.8	68.0	612.9	0.3	47.4	5.0	6.5	0.2	1.2	168.3	100.6	453.3	10.9	1 289.9	22.6	0.2	0.0	
Полдник																							
2008	435	КЕФИР	180	17.82	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0.0	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	338	ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	13.93	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.0	0.0	0.6	0.0	0.0	14.4	7.2	9.9	2.0	278.0	2.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				34.50	7.0	4.9	16.7	187.0	0.1	5.3	0.0	0.7	0.0	0.3	230.4	32.4	180.9	2.2	540.8	18.2	0.0	0.0	
Ужин																							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7.67	0.8	3.6	3.1	47.6	0.0	2.8	0.1	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	14.8	0.3	126.0	0.0	0.0	0.0	
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	40.81	15.1	4.0	4.1	112.0	0.1	1.7	0.4	2.5	0.0	0.1	37.4	34.5	194.9	0.8	395.4	127.9	0.0	0.0	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	140	8.71	3.4	4.5	36.2	199.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	19.3	25.6	69.4	0.5	52.2	0.7	0.0	0.0	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2.97	0.2	0.0	8.3	34.3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	4.3	5.6	0.6	25.3	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				61.85	21.2	12.4	61.6	442.5	0.1	5.5	0.5	2.8	0.1	0.1	91.4	82.2	322.2	3.2	657.7	128.6	0.0	0.0	
Всего за день:				247.60	78.4	62.9	217.5	1 811.5	0.6	64.1	5.7	11.6	1.3	1.9	879.5	268.7	1 305.8	21.8	2 951.7	188.5	0.2	0.0	
Сбалансированность:					1	0,8	2,8																

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2011	174	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	15.35	4.4	6.4	29.2	194.1	0.2	0.5	0.2	0.2	1.0	0.4	109.1	15.6	73.5	4.6	177.3	9.0	0.0	0.0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11.58	3.3	2.7	11.7	85.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.9	19.9	83.8	0.5	176.7	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				31.50	9.3	13.3	51.3	366.6	0.2	1.0	0.2	0.3	1.1	0.5	222.3	38.1	171.1	5.3	354.6	18.0	0.0	0.0	
II Завтрак																							
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	15.25	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	0.0	0.2	0.0	0.0	34.0	13.0	23.0	0.3	197.0	2.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				15.25	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	0.0	0.2	0.0	0.0	34.0	13.0	23.0	0.3	197.0	2.0	0.0	0.0	
Обед																							
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200	21.79	6.9	8.7	8.1	141.0	0.1	3.9	0.0	0.8	0.0	0.0	20.2	12.5	31.5	0.6	279.5	3.0	0.0	0.0	
2008	314	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	25.65	12.2	14.7	10.4	220.6	0.0	0.7	0.1	2.0	0.0	0.1	6.4	5.3	17.5	0.4	36.2	0.4	0.0	0.0	
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	140	11.12	10.1	5.4	21.6	176.3	0.2	0.7	0.6	3.9	0.1	0.1	81.9	45.4	116.3	2.8	388.5	6.0	0.0	0.0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	3.98	0.0	0.0	8.7	34.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	1.8	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.3	69.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				66.35	33.3	30.4	74.0	691.2	0.4	5.3	0.7	7.4	0.1	0.2	129.5	82.5	228.9	6.0	763.9	9.4	0.0	0.0	
Полдник																							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	21.13	5.2	4.5	7.6	97.2	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.2	223.2	25.2	165.6	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				35.68	11.5	9.0	7.9	204.5	0.0	1.4	0.1	0.8	0.9	0.4	243.1	29.5	235.2	1.1	319.2	24.3	0.0	0.0	
Ужин																							
2011	37	САЛАТ ЗИМНИЙ	100	11.91	1.5	3.4	9.9	77.6	0.1	5.2	0.3	1.6	0.0	0.0	19.5	20.8	43.0	0.9	377.4	3.4	0.0	0.0	
2008	225	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	40.91	20.7	16.5	26.4	341.0	0.0	0.3	0.1	1.7	0.1	0.3	200.9	27.1	233.3	0.6	207.7	2.3	0.0	0.0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.80	0.1	0.0	7.1	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	3.7	4.4	0.5	15.5	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				53.62	22.3	19.9	43.4	447.2	0.1	5.5	0.4	3.3	0.1	0.3	229.1	51.6	280.7	2.0	600.6	5.7	0.0	0.0	
Всего за день:				202.40	77.3	72.8	184.7	1 752.5	0.7	73.2	1.4	12.0	2.2	1.4	858.0	214.7	938.9	14.7	2 235.3	59.4	0.0	0.0	
Сбалансированность:					1	0,9	2,4																

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	14.31	5.5	6.5	25.3	182.7	0.1	0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	110.5	25.0	128.9	1.1	196.0	8.4	0.0	0.0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11.03	3.0	2.4	13.6	88.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.8	15.0	78.4	0.2	155.7	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0		
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
2011	15	СЫР	12	6.49	2.8	3.5	0.0	43.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	105.6	4.2	60.0	0.1	10.6	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				36.40	12.9	16.6	49.3	402.0	0.1	1.1	0.0	0.2	0.2	0.2	329.2	46.8	281.1	1.6	362.9	17.4	0.0	0.0	
II Завтрак																							
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	19.90	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	154.8	0.0	0.1	0.0	
Итого за прием пищи:				19.90	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	154.8	0.0	0.1	0.0	
Обед																							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	5.33	0.9	3.7	4.9	56.1	0.0	2.3	0.0	1.6	0.0	0.0	21.0	11.6	23.0	0.7	167.6	4.1	0.0	0.0	
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	19.81	6.6	6.6	9.3	122.4	0.1	4.6	0.2	1.1	0.0	0.0	24.0	20.8	82.2	1.4	411.2	5.7	0.0	0.0	
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	26.34	15.1	7.1	1.9	153.6	0.2	11.2	5.3	2.4	0.0	1.3	15.8	13.4	218.9	4.7	245.6	6.0	0.2	0.0	
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	8.01	5.2	4.5	33.9	197.9	0.1	0.0	0.0	1.1	0.1	0.0	12.3	7.3	40.2	0.9	61.7	0.7	0.0	0.0	
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	10.16	0.2	0.0	16.6	68.4	0.0	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	17.7	6.5	11.6	0.1	53.4	0.4	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.3	69.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				73.46	32.1	23.5	91.8	716.9	0.5	19.3	5.5	7.0	0.1	1.3	103.5	77.1	439.5	10.0	998.3	16.9	0.2	0.0	
Полдник																							
2008		ЙОГУРТ	180	20.32	5.0	4.5	8.1	101.7	0.1	1.3	0.0	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				34.87	11.3	9.0	8.4	209.0	0.1	1.3	0.1	0.8	0.9	0.5	235.9	29.5	240.6	0.9	319.2	8.1	0.0	0.0	
Ужин																							
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	22.90	10.1	3.4	13.4	123.8	0.0	0.5	0.0	2.1	0.0	0.0	22.0	20.9	119.2	0.8	217.6	69.6	0.0	0.0	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	14.56	3.2	5.3	21.4	146.3	0.2	10.4	0.0	0.2	0.1	0.1	43.0	30.2	85.5	1.2	764.3	8.5	0.0	0.0	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2.97	0.2	0.0	8.3	34.3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	4.3	5.6	0.6	25.3	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				42.12	15.2	9.0	53.0	353.9	0.2	11.9	0.0	2.3	0.1	0.1	83.3	67.2	247.8	3.6	1 066.0	78.1	0.0	0.0	
Всего за день:				206.75	72.3	58.3	210.0	1 719.8	1.0	71.6	5.6	10.5	1.3	2.1	786.9	231.6	1 226.0	16.2	2 901.2	120.5	0.3	0.0	
Сбалансированность:					1	0,8	2,9																

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	15.86	4.6	6.7	27.8	190.5	0.0	0.5	0.0	0.2	0.1	0.1	107.0	23.8	108.9	0.4	173.8	9.4	0.0	0.0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11.58	3.3	2.7	11.7	85.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.9	19.9	83.8	0.5	176.7	9.0	0.0	0.0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	10.35	2.3	2.9	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6	33.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				37.79	10.2	12.3	61.8	400.7	0.0	1.0	0.0	0.2	0.1	0.2	224.6	49.7	219.7	1.5	383.5	18.4	0.0	0.0	
II Завтрак																							
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.98	0.2	0.1	7.2	33.2	0.0	22.0	0.1	0.0	0.0	0.0	10.9	2.6	0.8	0.2	3.3	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				1.98	0.2	0.1	7.2	33.2	0.0	22.0	0.1	0.0	0.0	0.0	10.9	2.6	0.8	0.2	3.3	0.0	0.0	0.0	
Обед																							
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200	17.72	7.3	9.5	7.5	147.1	0.0	10.0	0.2	1.4	0.0	0.0	39.4	17.3	36.3	0.8	263.9	3.7	0.0	0.0	
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	210	56.09	17.9	17.3	23.6	322.1	0.2	11.6	0.0	2.3	0.0	0.2	24.6	46.1	203.8	3.2	1 073.7	13.0	0.0	0.0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ С)	200	3.94	0.1	0.1	9.8	40.5	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	10.2	3.0	2.1	0.5	59.4	0.4	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.3	69.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	2.03	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				81.90	29.7	28.6	68.1	638.1	0.4	22.4	0.2	4.5	0.0	0.2	88.3	86.2	313.3	6.9	1 467.5	17.1	0.0	0.0	
Полдник																							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	21.13	5.2	4.5	7.6	97.2	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.2	223.2	25.2	165.6	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				35.68	11.5	9.0	7.9	204.5	0.0	1.4	0.1	0.8	0.9	0.4	243.1	29.5	235.2	1.1	319.2	24.3	0.0	0.0	
Ужин																							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	15.04	1.6	10.1	8.3	131.4	0.0	5.9	0.2	4.5	0.0	0.0	21.2	19.2	42.9	0.9	270.3	3.2	0.0	0.0	
2008	444	ОЛАДЫ С КИСЕЛЬНОЙ ПОДЛИВОЙ	150	17.49	11.3	10.7	64.1	398.8	0.1	0.6	0.0	3.3	0.1	0.1	104.1	23.2	136.5	1.0	240.2	9.3	0.0	0.0	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2.97	0.2	0.0	8.3	34.3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	4.3	5.6	0.6	25.3	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				35.50	13.1	20.8	80.7	564.5	0.1	7.5	0.2	7.8	0.1	0.1	136.3	46.7	185.0	2.5	535.8	12.5	0.0	0.0	
Всего за день:				192.85	64.7	70.8	225.7	1 841.0	0.5	54.3	0.6	13.3	1.1	0.9	703.2	214.7	954.0	12.2	2 709.3	72.3	0.0	0.0	
Сбалансированность:					1	1,1	3,5																

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	16.90	6.1	7.3	23.4	184.0	0.1	0.5	0.0	1.9	0.1	0.2	113.2	60.1	145.2	1.8	248.8	9.9	0.0	0.0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11.03	3.0	2.4	13.6	88.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.8	15.0	78.4	0.2	155.7	9.0	0.0	0.0
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0
2011	15	СЫР	12	6.49	2.8	3.5	0.0	43.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	105.6	4.2	60.0	0.1	10.6	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				38.99	13.5	17.4	47.4	403.3	0.1	1.1	0.0	2.0	0.2	0.3	331.9	81.9	297.4	2.3	415.7	18.9	0.0	0.0
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Обед																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7.67	0.8	3.6	3.1	47.6	0.0	2.8	0.1	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	14.8	0.3	126.0	0.0	0.0	0.0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	20.11	10.3	7.0	16.0	168.5	0.1	3.7	0.2	2.7	0.0	0.0	36.1	33.6	111.6	2.4	488.9	5.7	0.0	0.0
2008	309	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	220	40.87	13.3	14.0	20.2	261.3	0.1	22.2	0.5	0.4	0.1	0.2	61.1	38.4	85.3	1.8	664.9	7.9	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	3.98	0.0	0.0	8.7	34.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	1.8	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.3	69.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				76.44	28.5	26.2	73.2	630.7	0.3	28.7	0.8	3.8	0.1	0.2	134.6	97.3	275.3	6.7	1 339.5	13.6	0.0	0.0
Полдник																						
2008		ЙОГУРТ	180	20.32	5.0	4.5	8.1	101.7	0.1	1.3	0.0	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	8.80	4.9	5.6	26.6	176.6	0.1	7.8	0.0	2.2	0.1	0.0	30.5	12.5	52.7	0.9	88.9	2.3	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				29.12	9.9	10.1	34.7	278.3	0.2	9.1	0.0	2.2	0.1	0.3	246.5	37.7	223.7	0.9	351.7	2.3	0.0	0.0
Ужин																						
2011	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130	41.27	19.5	16.3	24.7	334.6	0.0	0.2	0.1	0.2	0.3	0.2	154.2	22.0	199.5	0.6	152.6	3.0	0.0	0.0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.80	0.1	0.0	7.1	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	3.7	4.4	0.5	15.5	0.0	0.0	0.0
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	338	ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	13.93	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.0	0.0	0.6	0.0	0.0	14.4	7.2	9.9	2.0	278.0	2.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				58.75	21.4	16.7	41.3	454.8	0.0	4.2	0.1	0.8	0.3	0.2	177.3	32.9	213.8	3.1	446.1	5.0	0.0	0.0
Всего за день:				217.03	74.3	70.6	216.7	1 853.1	0.5	47.1	0.9	8.7	0.7	1.0	904.4	257.9	1 024.2	15.9	2 793.0	41.8	0.0	0.0
Сбалансированность:					1	1,0	2,9															

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	16.13	6.2	6.8	30.5	209.2	0.1	0.5	0.0	0.8	0.1	0.1	114.8	16.7	98.5	0.6	186.7	9.5	0.0	0.0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11.58	3.3	2.7	11.7	85.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.9	19.9	83.8	0.5	176.7	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
2011	15	СЫР	12	6.49	2.8	3.5	0.0	43.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	105.6	4.2	60.0	0.1	10.6	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				38.77	13.9	17.2	52.6	425.4	0.1	1.1	0.0	0.9	0.2	0.2	333.6	43.4	256.1	1.4	374.6	18.5	0.0	0.0	
II Завтрак																							
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	15.25	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	0.0	0.2	0.0	0.0	34.0	13.0	23.0	0.3	197.0	2.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				15.25	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	0.0	0.2	0.0	0.0	34.0	13.0	23.0	0.3	197.0	2.0	0.0	0.0	
Обед																							
2011	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	22.76	7.6	7.2	11.6	143.4	0.0	6.7	0.2	1.1	0.0	0.0	47.6	26.9	99.3	1.8	402.9	6.1	0.0	0.0	
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	35.38	13.3	14.1	2.2	188.1	0.0	0.7	0.0	1.7	0.0	0.1	11.8	15.0	115.4	1.6	267.5	5.6	0.0	0.0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	11.93	7.4	5.9	33.3	215.6	0.2	0.0	0.0	4.1	0.1	0.1	18.3	109.0	162.4	3.8	229.2	2.0	0.0	0.0	
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	8.60	0.2	0.0	9.1	38.6	0.0	1.4	0.0	0.1	0.0	0.0	7.8	5.4	6.2	0.1	59.0	0.5	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.3	69.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				82.48	32.6	28.8	81.4	704.2	0.3	8.8	0.2	7.7	0.1	0.2	98.2	173.8	446.9	9.5	1 017.4	14.2	0.0	0.0	
Полдник																							
2008	435	КЕФИР	180	17.82	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0.0	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				32.37	11.5	9.0	7.5	202.7	0.1	1.3	0.1	0.9	0.9	0.5	235.9	29.5	240.6	1.1	319.2	24.3	0.0	0.0	
Ужин																							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	6.45	0.3	0.0	0.7	5.2	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	5.6	9.6	0.2	56.4	0.0	0.0	0.0	
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	43.89	14.9	6.4	17.7	188.4	0.2	9.0	0.0	1.7	0.1	0.2	49.1	46.0	222.1	1.4	894.4	114.8	0.0	0.0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.80	0.1	0.0	7.1	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	3.7	4.4	0.5	15.5	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				52.83	17.0	6.7	35.4	271.7	0.2	11.0	0.0	1.7	0.1	0.2	74.3	67.1	273.6	3.1	1 025.1	114.8	0.0	0.0	
Всего за день:				221.70	75.9	61.9	185.0	1 647.0	0.7	82.2	0.3	11.4	1.3	1.1	776.0	326.8	1 240.2	15.4	2 933.3	173.8	0.0	0.0	
Сбалансированность:					1	0,8	2,4																

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	14.05	5.6	5.9	27.2	184.8	0.1	0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	125.1	24.8	161.8	0.6	201.3	8.6	0.0	0.0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11.03	3.0	2.4	13.6	88.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.8	15.0	78.4	0.2	155.7	9.0	0.0	0.0
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0
2011	15	СЫР	12	6.49	2.8	3.5	0.0	43.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	105.6	4.2	60.0	0.1	10.6	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				36.14	13.0	16.0	51.2	404.1	0.1	1.1	0.0	0.2	0.2	0.2	343.8	46.6	314.0	1.1	368.2	17.6	0.0	0.0
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	4.84	0.2	0.0	0.5	3.9	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	4.2	7.2	0.2	42.3	0.0	0.0	0.0
2011	106	УХА ИЗ РЫБЫ ТРЕСКОВЫХ ПОРОД	200	21.00	7.0	2.3	9.5	87.7	0.1	4.9	0.2	1.3	0.0	0.0	28.3	26.5	107.5	0.9	453.1	53.9	0.0	0.0
2011	268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	37.05	14.9	14.9	9.0	228.1	0.0	0.3	0.0	2.0	0.1	0.1	13.9	18.1	132.5	2.0	274.7	6.6	0.0	0.0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	14.56	3.2	5.3	21.4	146.3	0.2	10.4	0.0	0.2	0.1	0.1	43.0	30.2	85.5	1.2	764.3	8.5	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	3.98	0.0	0.0	8.7	34.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	1.8	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.3	69.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				85.24	29.4	24.1	74.3	619.3	0.4	17.1	0.2	4.2	0.2	0.2	113.1	98.3	396.3	6.5	1 594.1	69.0	0.0	0.0
Полдник																						
2008	435	РЯЖЕНКА	180	21.13	5.2	4.5	7.6	97.2	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.2	223.2	25.2	165.6	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ПЕЧЕНЬЮ	80	11.87	8.6	2.7	24.7	162.6	0.2	3.8	1.8	0.9	0.0	0.4	10.9	10.0	106.4	2.0	83.9	2.1	0.1	0.0
Итого за прием пищи:				33.00	13.8	7.2	32.3	259.8	0.2	5.2	1.8	0.9	0.0	0.6	234.1	35.2	272.0	2.2	346.7	18.3	0.1	0.0
Ужин																						
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	10.79	1.6	7.4	10.2	114.2	0.0	4.9	0.0	3.4	0.0	0.0	31.5	20.2	42.7	1.3	303.7	6.4	0.0	0.0
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	39.57	20.5	14.4	26.5	320.7	0.0	0.3	0.1	1.5	0.1	0.3	222.2	29.0	244.1	0.6	236.4	3.3	0.0	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2.97	0.2	0.0	8.3	34.3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	4.3	5.6	0.6	25.3	0.0	0.0	0.0
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				56.08	23.7	21.8	45.0	515.2	0.0	6.2	0.1	4.9	0.1	0.3	264.7	53.5	292.4	2.5	565.4	9.7	0.0	0.0
Всего за день:				224.19	80.9	69.3	222.9	1 884.4	0.6	33.6	2.1	10.1	0.5	1.3	969.8	241.7	1 288.7	15.2	3 114.4	116.6	0.1	0.0
Сбалансированность:					1	0,9	2,8															

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	15.41	6.5	8.1	26.4	206.2	0.1	0.5	0.0	1.1	0.1	0.1	123.9	46.7	162.4	1.2	248.0	11.0	0.0	0.0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11.58	3.3	2.7	11.7	85.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.9	19.9	83.8	0.5	176.7	9.0	0.0	0.0	
2008		БАТОН	20	2.11	1.6	0.9	10.4	57.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.6	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	14	МАСЛО	4	2.46	0.0	3.3	0.0	29.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
2011	15	СЫР	12	6.49	2.8	3.5	0.0	43.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	105.6	4.2	60.0	0.1	10.6	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				38.05	14.2	18.5	48.5	422.4	0.1	1.1	0.0	1.2	0.2	0.2	342.7	73.4	320.0	2.0	435.9	20.0	0.0	0.0	
II Завтрак																							
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				13.73	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Обед																							
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	13.30	7.7	7.5	14.1	156.6	0.0	0.6	0.2	0.2	0.1	0.0	27.9	10.4	34.7	0.5	68.5	2.1	0.0	0.0	
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	220	46.95	15.6	14.4	23.5	285.7	0.2	12.1	0.0	1.8	0.0	0.2	26.9	44.1	187.4	2.9	1 063.1	12.6	0.0	0.0	
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	10.16	0.2	0.0	16.6	68.4	0.0	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	17.7	6.5	11.6	0.1	53.4	0.4	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.12	2.4	1.3	15.3	69.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				74.22	27.6	23.5	79.4	629.2	0.3	13.9	0.2	2.8	0.1	0.2	85.2	78.5	297.3	5.7	1 243.8	15.1	0.0	0.0	
Полдник																							
2008		ЙОГУРТ	180	20.32	5.0	4.5	8.1	101.7	0.1	1.3	0.0	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0	
2008		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	2.75	1.4	0.0	0.0	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	19.90	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	154.8	0.0	0.1	0.0	
Итого за прием пищи:				42.97	7.2	4.7	15.6	185.7	0.2	39.3	0.0	0.2	0.0	0.3	251.0	36.2	188.0	0.1	417.6	0.0	0.1	0.0	
Ужин																							
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	26.42	14.0	11.6	5.6	197.6	0.1	9.5	4.4	4.6	0.2	1.1	12.9	13.1	199.7	4.3	228.3	6.4	0.2	0.0	
2011	324	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ	150	19.95	2.4	7.0	13.2	135.2	0.0	5.4	0.0	0.3	0.1	0.1	63.4	28.2	63.4	1.7	411.5	11.3	0.0	0.0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.80	0.1	0.0	7.1	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	3.7	4.4	0.5	15.5	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	25	1.69	1.7	0.3	9.9	49.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	11.8	37.5	1.0	58.8	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				48.86	18.2	18.9	35.8	410.9	0.1	14.9	4.4	4.9	0.3	1.2	92.3	56.8	305.0	7.5	714.1	17.7	0.2	0.0	
Всего за день:				217.83	68.2	65.8	199.5	1 734.2	0.7	73.2	4.6	9.1	0.6	1.9	785.2	252.9	1 124.3	18.1	3 051.4	54.8	0.3	0.0	
Сбалансированность:					1	1,0	2,9																