|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. Суп молочный с макаронными изделиями3како с молоком4. Хлеб  | 1. Масло (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая3. Чай с молоком и сахаром 4. Хлеб | 1. Масло (порциями)2. Каша кукурузная мол. жидкая3. чай с сах.4. Хлеб | 1. масло(порциями) 2. Каша пшенная молочная вязкая3. кофейный напиток4. Хлеб | 1. сыр (порциями)2. Каша «дружба»3. чай с молоком4. Хлеб | 1. масло (порциями)2.сыр (порц)3. Каша жид. молочная манная4. какао с молоком 5. Хлеб | 1. Масло (порциями)2. каша жид.молочная пшеная3. кофейный Напиток4. Хлеб | 1. Масло (порциями)2. Каша жидкая молочная овсяная3. Чай с молоком4. Хлеб | 1. масло (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая3. Кофейный напиток 4. Хлеб | 1. сыр (порциями)2. Каша овсяная молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб |
| **II Завтрак** |
| Сок фруктовый | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Сок фруктовый |
| **Обед** |
| 1. Салат из моркови и яблок2Борщ из свежей капусты и сметаной3. Плов с курицей5 Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный  | 1. салат из капусты2. Рассольник Тефтели рыбные(минтай)4. Макароны отварные5. Компот из с/ф6. Хлеб пшеничный  | 1.салат картофельный с морковью и зел.гор 2. Суп картофельный с горохом 3котлеты из курицы4. Рис отварной5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный 7.соус красный | 1.винегрет 2. Суп картофельный с клецками3.капуста тушенная4. Рагу из курицы 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб пшеничный  | 1.салат из свеклы 2. Суп крестьянский с крупой (перловой)3. тефтели из говядины с сыром4.макароны отварные5.соус молочный натур.6.компот из с/ф7. Хлеб пшеничный  | 1. салат из моркови с яблоком 2. Суп из овощей с фрикадельками мясными гренками 3. котлета рыбная4. каша перловая рассыпчатая 5. компот из с/ф6. Хлеб пшеничный  | 1. салат из свеклы 2. суп картофельный с макаронами3. капуста тушенная с мясом4. пюре картофельное5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб  | 1. салат винегрет 2. щи из свежей капусты со сметаной3. жаркое по-домашнему из курицы 4. компот из с/ф6. Хлеб пшеничный  | 1 салат картофельный с морковью и зел.гор2. суп картофельный с рыбой 3. курица тушеная с морковью4. гречка отварная5. Компот из с/ф6. Хлеб пшеничный  | 1. Салат из моркови с яблоком2. суп из овощей сметаной 3. суфле из курицы4.макароны отварные 5. соус красный основной6. Хлеб пшеничный 7.компот из с/ф  |
| **Уплотненный полдник** |
| 1. Каша вязкая молочная пшенная2. Чай с сахаром3.хлеб пшеничный | 1. каша манная 2. чай с лимоном и сахаром | 1. суп молочный с гречневой крупой2чай без сах.3. хлеб4.фрукт  | 1горошница2.чай с молоком3.хлеб | 1. картофельное пюре2.салат из капусты3.Чай с лимоном и сах4.хлеб | 1. яйцо вареное2. Хлеб3.фрукт4.чай с лимоном сах | 1. каша кукурузная2. чай3.хлеб |  1. макароны с сыром 2. .Чай с лимоном3.хлеб | 1. твороженная запеканка2.чай с сахаром3. Хлеб 4.фрукт | 1каша рисовая жидкая2.Чай с молоком3.молоко |
| **Калорийность всего за день (ккал):** |
| **1425,1**  | **1395,4** | **1349,4** | **1425,94** | **1514,3** | **1551,1** | **1534,5** | **1102,3** | **1624,38** | **1490,72** |

|  |
| --- |
| **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) | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 66,1 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 14 | сыр | 15 | 2,31 | 2,98 | 0 | 36,52 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2008 | 317 | Суп молочный с макаронами | 200 | 4,075 | 0,6 | 0,6 | 134,2 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,62 | 1,82 |
| к/к | к/к | Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 100,4 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 169,0 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ |  20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 16,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **13,325** | **10,75** | **45,55** | **401,4** | **0,25** | **0,8** | **0,22** | **3,33** | **255,44** | **49,34** | **334,02** | **3,12** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 95 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,8** | **0,2** | **7,3** | **95** | **0** | **54** | **0** | **0,2** | **30,6** | **11,7** | **20,7** | **0,3** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с яблоком | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 74,2 | 0,02 | 15,6 | 0,19 | 1,44 | 21,6 | 10,2 | 16,2 | 0,66 |
| 2008 | 88 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,9 | 7,8 | 7,4 | 110,4 | 0 | 8,8 | 0,2 | 0,3 | 51,9 | 23,3 | 69,5 | 1,3 |
| 2008 | 254 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 150 | 10,896 | 5,96 | 7,784 | 261,2 | 0,056 | 0,64 | 0 | 0 | 46,4 | 0 | 0 | 0,74 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0 | 22,3 | 81 | 0 | 0,6 | 0 | 0,2 | 11,3 | 3,9 | 4,1 | 0,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **18,516** | **19,28** | **75,184** | **632,3** | **0,276** | **37,84** | **0,39** | **2,84** | **174,3** | **62,7** | **158,8** | **4,8** |
| **Полдник** |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 206,0 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,1 | 118,0 | 41,8 | 157,0 | 1,2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 12,8 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 30 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 70,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **7,66** | **6,3** | **84,36** | **296,4** | **0,04** | **10,8** | **0** | **0** | **88,6** | **10** | **39,7** | **112,8** |
| **Всего за день:** | **40,3** | **36,5** | **253,3** | **1425,1** | **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 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 66,1 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,9 | 6,7 | 29,9 | 138,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0,2 | 112,2 | 25,6 | 114,8 | 0,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 50,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
|
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **13,51** | **11,38** | **73,6** | **302,3** | **0,21** | **0,5** | **0,03** | **0,17** | **224,24** | **45,99** | **254,75** | **2,7** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | СОК ФРУКТОВЫЙ | 70 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 31,1 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 11 | 17 | 0,1 |
| **Итого за прием пищи:** | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **31,1** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 85,7 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,6 | 7,8 | 9,8 | 94,2 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 0,3 | 35,0 | 22,4 | 70,6 | 1,3 |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | 17,4 | 13,9 | 10,9 | 139,0 | 0,1 | 0,8 | 0 | 2,2 | 31,1 | 31,5 | 209,8 | 0,8 |
| 2008 | 338 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 7,02 | 7,38 | 37,512 | 196,8 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 7,578 | 0 | 0 | 0,972 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0 | 22,3 | 81,0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,2 | 11,3 | 3,9 | 4,1 | 0,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,6 | 0,4 | 17 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **28,05** | **22,01** | **90,622** | **821,4** | **0,502** | **40,636** | **5,7** | **2,48** | **78,318** | **42,15** | **294,82** | **12,07** |
| **Полдник** |
| 2008 | 224 | КАША МАННАЯ | 100 | 22,5 | 13,2 | 37,8 | 212,7 | 0 | 12,2 | 0,1 | 1,1 | 181,5 | 31,4 | 237,4 | 1,1 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200/5/15 | 0,1 | 0 | 11,7 | 27,9 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **27,9** | **17,7** | **57** | **240,6** | **0,1** | **13,1** | **0,1** | **1,1** | **365,1** | **51,6** | **367** | **1,3** |
| **Всего за день:** | **72,7** | **90,2** | **227** | **1395,4** | **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 | 137 | КАША КУКУРУЗНАЯ 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:** | **14,55** | **17,35** | **71,55** | **302,3** | **0,3** | **1,3** | **0,04** | **1,15** | **284,3** | **73,0** | **306,7** | **1,9** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 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 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 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 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ  | 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 | 256 | КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ | 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 | **315** | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,374 | 6,444 | 44,028 | 251,64 | 0,036 | 0 | 0 | 0 | 1,638 | 0 | 0 | 0,63 |
| к/к | к/к | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 100 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СУХО ФРУКТОВ | 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  | 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** |
| 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 | ХЛЕБ  | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ Б/С | 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 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 66,1 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 206,0 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,1 | 118,0 | 41,8 | 157,0 | 1,2 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 86,0 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **18,81** | **16,48** | **80,6** | **405,0** | **0,41** | **1,3** | **0,03** | **1,17** | **384,94** | **82,09** | **374,65** | **2,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 95,0 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **95,0** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | ВИНИГРЕТ  | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 67,1 | 0,02 | 15,6 | 0,19 | 1,44 | 21,6 | 10,2 | 16,2 | 0,66 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | 200 | 5,0 | 4,9 | 18,2 | 93,54 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 0,6 | 29,6 | 20,6 | 66,9 | 1,4 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,2 | 4,1 | 14,6 | 113,5 | 0 | 28,3 | 0,1 | 1,8 | 72,0 | 26,1 | 51,3 | 1,6 |
| 2008 | 351 | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 150 | 2,3 | 5,2 | 14,6 | 163,1 | 0,1 | 10,9 | 0,5 | 1,4 | 39,4 | 26,5 | 56,5 | 1,2 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200 | 0 | 0 | 14 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,6 | 0,4 | 17 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **25,1** | **22,4** | **71,8** | 623,34 | **0,5** | **30,7** | **0,8** | **3,3** | **137,1** | **102,5** | **406,9** | **5,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 99 | ГОРОШНИЦА | 150 | 7,3 | 5,2 | 30,3 | 204,8 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 2,1 | 39,7 | 35,2 | 91,3 | 2,2 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 20 | 2,6 | 0,4 | 17 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| 2008 | 434 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 5 | 4,4 | 8,3 | 50,9 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **10,6** | **9,5** | **41,1** | **302,61** | **0,2** | **1,1** | **0** | **0,8** | **222,5** | **30,4** | **193** | **0,8** |
| **Всего за день:** | **57,7** | **51,1** | **199,3** | 1425,94 | **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 | 14 | сыр | 15 | 2,31 | 2,98 | 0 | 53,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА» | 150 | 6,2 | 8,1 | 26,8 | 126,7 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,4 | 159,3 | 29,1 | 143,7 | 0,6 |
| 2008 | 434 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 5 | 4,4 | 8,3 | 50,9 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **14,75** | **17,45** | **68,45** | **344,4** | **0,4** | **1,5** | **0,04** | **1,45** | **317,2** | **78,3** | **303,2** | **2,2** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | СОК ФРУКТОВЫЙ | 70 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 31,1 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 11 | 17 | 0,1 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **31,1** | **0,1** | **38** | **0** | **0,2** | **35** | **11** | **17** | **0,1** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 45,6 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,1 | 0,6 |
| 2008 | 90 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ | 200 | 4,6 | 7,4 | 14,7 | 115,6 | 0,1 | 10,6 | 0,2 | 0,3 | 46,1 | 29,5 | 82,2 | 1,5 |
| 2008 | 258 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СЫРОМ | 80 | 13,9 | 10,1 | 15,0 | 244,3 | 0,1 | 7,8 | 0 | 2,0 | 19,5 | 32,4 | 153,6 | 2,4 |
| 2008 | 338 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 7,02 | 7,38 | 37,512 | 207,7 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 7,578 | 0 | 0 | 0,972 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200 | 0 | 0 | 14 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 | 0 |
| 2008 | 138 | СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 4,9 | 6,7 | 29,9 | 119,2 | 0 | 0,5 | 0 | 0,2 | 112,2 | 25,6 | 114,8 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **22,76** | **21,08** | **72,72** | **918,9** | **0,32** | **25** | **0,21** | **4,54** | **111,7** | **86,5** | **302,2** | **6,28** |
| **Полдник** |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 2,7 | 5,0 | 17,7 | 139,4 | 0,1 | 8,5 | 0 | 0,2 | 33,5 | 24,4 | 72,2 | 1 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200/5/15 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 27,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 85,7 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,1 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **12** | **10,1** | **78** | **296,9** | **0,1** | **0,5** | **0** | **1,4** | **205,9** | **28,1** | **162,2** | **1,7** |
| **Всего за день:** | **50,3** | **48,8** | **226,7** | **1591,3** | **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) | 15 | 2,31 | 2,98 | 0 | 53,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2008 | 190 | КАША МАННАЯ | 150 | 6,2 | 8,1 | 26,8 | 130,7 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,4 | 159,3 | 29,1 | 143,7 | 0,6 |
| 2008 | 434 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5 | 4,4 | 8,3 | 100,4 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 66,1 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 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** | **397,9** | **0,21** | **0,8** | **0,03** | **0,47** | **259,74** | **41,29** | **230,15** | **1,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 95,9 | 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** | **95,9** | **0,02** | **3,58** | **0** | **0,18** | **12,52** | **7,15** | **12,52** | **2,5** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 74,2 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,1 | 0,6 |
| 2008 | 99 | СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,3 | 144,82 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 2,1 | 39,7 | 35,2 | 91,3 | 2,2 |
| 2008 | 245 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 80 | 17,4 | 13,9 | 10,9 | 91,4 | 0,1 | 0,8 | 0 | 2,2 | 31,1 | 31,5 | 209,8 | 0,8 |
| 2008 | **315** | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 4,374 | 6,444 | 44,028 | 187,0 | 0,036 | 0 | 0 | 0 | 1,638 | 0 | 0 | 0,63 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200 | 0 | 0 | 14 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,6 | 0,4 | 17 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **34,788** | **22,948** | **94,34** | **746,42** | **0,496** | **35,952** | **0,4** | **5** | **8,1** | **98,5** | **258,4** | **8,048** |
| **Полдник** |
| 2008 | 464 | ЯЙЦО ВАРЕННОЕ | 40 | 5,0 | 4,0 | 42,3 | 56,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,0 | 11,2 | 7,1 | 39,3 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 20 | 2,6 | 0,4 | 17 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| к/к | к/к | ФРУКТ | 70 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 31,1 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 11 | 17 | 0,1 |
| 2008 | 434 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200/5/15 | 5 | 4,4 | 8,3 | 27,9 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **10** | **8,4** | **50,6** | **162,5** | **0,2** | **0,9** | **0** | **1** | **194,8** | **27,3** | **168,9** | **0,6** |
| **Всего за день:** | **58,1** | **44,1** | **226,7** | **1402,72** | **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) | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 66,1 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 206,2 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,1 | 118,0 | 41,8 | 157,0 | 1,2 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 86 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **14,2** | **21,58** | **49,17** | **405,2** | **0,15** | **3,1** | **0,22** | **3,53** | **102,74** | **26,14** | **213,22** | **2,52** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 95,0 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **95,0** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 45,6 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,1 | 0,6 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 200 | 5,0 | 4,9 | 18,2 | 119,6 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 0,6 | 29,6 | 20,6 | 66,9 | 1,4 |
| 2008 | 137 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 5,76 | 2,81 | 17,58 | 139,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 3,23 | 0 | 0 | 0,74 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 100 | 3,2 | 4,1 | 14,6 | 254,6 | 0 | 28,3 | 0,1 | 1,8 | 72,0 | 26,1 | 51,3 | 1,6 |
| 2008 | 438 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 81,0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,6 | 0,4 | 17 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **19,772** | **17,762** | **73,288** | **745,7** | **0,18** | **16,268** | **0,2** | **1,4** | **116,594** | **42,6** | **131,7** | **5,38** |
| **Полдник** |
| 2008 | 193 | КАША КУКУРУЗНАЯ | 150 | 16,9 | 12,9 | 42,2 | 145,8 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 123,0 | 34,1 | 203,9 | 0,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 95,9 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 20 | 2,6 | 0,4 | 17 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **21,3** | **16,3** | **77,3** | **288,6** | **0,1** | **1** | **0,1** | **0,4** | **270,4** | **52,8** | **310,8** | **1,1** |
| **Всего за день:** | **58,5** | **58,3** | **205,6** | **1534,5** | **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) | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 66,1 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 144,5 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,1 | 126,9 | 47,8 | 166,3 | 1,2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 50,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **10,85** | **12,55** | **71,95** | **308,4** | **0,2** | **0,5** | **0,04** | **0,15** | **147,4** | **39,2** | **239,4** | **1,8** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | СОК ФРУКТОВЫЙ | 70 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 31.1 | 0 | 9 | 0 | 0,6 | 14,4 | 7,2 | 9,9 | 2 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,4** | **0,4** | **8,8** | **31.1** | **0** | **9** | **0** | **0,6** | **14,4** | **7,2** | **9,9** | **2** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | ВИНИГРЕТ  | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 67,1 | 0,02 | 15,6 | 0,19 | 1,44 | 21,6 | 10,2 | 16,2 | 0,66 |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,8 | 4,9 | 6,9 | 92.2 | 0 | 12,5 | 0,2 | 0,2 | 55,2 | 17,5 | 35,8 | 0,9 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 13,9 | 10,1 | 15,0 | 169.3 | 0,1 | 7,8 | 0 | 2,0 | 19,5 | 32,4 | 153,6 | 2,4 |
| 2008 | 338 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 150 | 3,0 | 3,1 | 12,9 | 233,7 | 0 | 9,1 | 0,6 | 0,5 | 64,2 | 27,6 | 69,2 | 1,0 |
| 2008 | 438 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 81,0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **22,8** | **19,3** | **83,5** |  **748** | **0,2** | **28,5** | **0,9** | **3,1** | **141,9** | **92,7** | **313,2** | **6,6** |
| **Полдник** |
| 2008 | 195 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 3,8 | 3,9 | 28,9 | 173.7 | 0 | 0,7 | 0 | 0,7 | 39,5 | 10,6 | 48,7 | 0,7 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 20 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 27,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **7,5** | **7,4** | **78,8** | **248,5** | **0,1** | **1,2** | **0** | **0,7** | **143,5** | **27,4** | **131,6** | **1,8** |
| **Всего за день:** | **51,2** | **39,6** | **243** | **1102.3** | **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 | 189 | СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 200 | 4,9 | 6,7 | 29,9 | 138,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0,2 | 112,2 | 25,6 | 114,8 | 0,4 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 66,1 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 86.0 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 46.9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **16,35** | **16,05** | **74,4** | **328.9** | **0,21** | **1,2** | **0,05** | **0,3** | **401,1** | **56,3** | **329,2** | **1,25** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 95,9 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 120 | 14 | 95 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **3,2** | **2,7** | **5,8** | **95,9** | **0** | **0,7** | **0** | **0** | **120** | **14** | **95** | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛ.ГОР | 30 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 35,2 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |
| 2008 | 76 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (МИНТАЙ) | 115,38 | 1,8 | 4,9 | 12,7 | 105,1 | 0 | 8,0 | 0,2 | 0,3 | 52,5 | 31,2 | 50,6 | 2,0 |
| 2008 | 338 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 150 | 3,0 | 3,1 | 12,9 | 233,7 | 0 | 9,1 | 0,6 | 0,5 | 64,2 | 27,6 | 69,2 | 1,0 |
| 2008 | 277 | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 150 | 20,624 | 16,304 | 5,248 | 189,6 | 0,048 | 1,104 | 0 | 0 | 37,2 | 0 | 0 | 1,584 |
| 2008 | 438 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 81,0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **24,9** | **24,2** | **58,4** | 814,98 | **0,3** | **32,4** | **0,3** | **3,7** | **139,1** | **107,5** | **378,8** | **5,8** |
| **Полдник** |
| 2008 | 193 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕННАЯ | 150 | 16,9 | 12,9 | 42,2 | 301,2 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 123,0 | 34,1 | 203,9 | 0,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 20,1 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 169,0 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **26,38** | **21,04** | **85,16** | 236,5 | **0,32** | **0,96** | **0,1** | **0,9** | **307,4** | **59,2** | **356,2** | **2,9** |
| **Всего за день:** | **70,8** | **64** | **223,8** | **1624,38** | **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) | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 66,1 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 2,31 | 2,98 | 0 | 53,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 204,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0,9 | 114,8 | 17,2 | 97,8 | 0,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 11,7 | 20,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |
|
| к/к | к/к | ХЛЕБ | 20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **9,85** | **12,35** | **67,15** | **391,6** | **0,1** | **1,3** | **0,04** | **0,95** | **135,5** | **27,6** | **136,0** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 95 | 0 | 7,2 | 0,5 | 0 | 36 | 18 | 32,4 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **0,9** | **0** | **22,9** | **95** | **0** | **7,2** | **0,5** | **0** | **36** | **18** | **32,4** | **0,4** |
| **Обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 50 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОКА | 60 | 4,8 | 2,06 | 9,12 | 74,2 | 0,02 | 4,2 | 0,02 | 2,88 | 2,88 | 16,8 | 33,6 | 1,14 |
| 2008 | 89 | СУП ОВОЩНОЙ | 200 | 4,6 | 7,8 | 9,8 | 55,52 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 0,3 | 35,0 | 22,4 | 70,6 | 1,3 |
| 2008 | 306 | СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ | 80 | 14,5 | 9,8 | 14,5 | 139,1 | 0 | 23,3 | 0 | 2,6 | 69,8 | 36,3 | 153,8 | 2,9 |
| 2008 | 338 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 7,02 | 7,38 | 37,512 | 196,8 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 7,578 | 0 | 0 | 0,972 |
| 2008 | 438 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 81,0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | 0,5 |
| к/к | к/к | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 100 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 70,8 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 45 | 2,6 | 0,4 | 17 | 105,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **26,5** | **20,06** | **64,42** | **722,92** | **0,22** | **32,3** | **0,22** | **6,68** | **122,28** | **84,7** | **292,8** | **6,94** |
| **Полдник** |
| 2008 | 189 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 150 | 4,9 | 6,7 | 29,9 | 138,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0,2 | 112,2 | 25,6 | 114,8 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ  | 20 | 2,6 | 0,4 | 17 | 46,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| к/к | к/к |  МОЛОКО | 180 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 95,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **19,784** | **9,796** | **51,136** | 444,0 | **0,064** | **1,324** | **0** | **0** | **152,664** | **20,8** | **104,5** | **2,164** |
| **Всего за день:** | **57,1** | **42,2** | **205,6** | **1490,72** | **0,4** | **41,6** | **1,5** | **8,6** | **374** | **151,8** | **518,8** | **10,8** |
| **Среднедневная сбалансированность** | **1** | **0,8** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю

Заведующий МБДОУ»Верблюженский

детский сад «Теремок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шкилёва И.В./

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для детей с 3 до 7 лет с 9 –ти часовым пребыванием**

**в МДОУ «Верблюженский детский сад «Теремок»**