

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского района «Детский сад «Березка» п. Горноправдинск»

(МАДОУ ХМР «Детский сад «Березка» п. Горноправдинск»)

УТВЕРЖДЕНО

И.о. заведующего МАДОУ ХМР «Детский
сад «Березка» п. Горноправдинск»

Н.Ю. Захарова

Приказ № 76-О от 17.04.2025



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организаций питания детей с 1,5 до 3-х лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение

Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(в меню могут быть внесены изменения согласно таблицы замены продуктов

(приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20))

п. Горноправдинск, 2025

1 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	11,57	5,60	6,66	25,47	183,98	0,05	0,22	0,02	0,65	0,04	0,16	134,17	19,27	117,54	0,29	198,23	7,00	0,02	0,00		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	11,41	0,31	0,19	9,03	39,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,73	6,10	7,66	0,26	20,27	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				31,69	8,23	11,17	49,59	331,68	0,10	0,22	0,02	1,24	0,04	0,18	147,80	35,27	150,40	1,15	257,20	7,00	0,02	0,00		
II Завтрак																								
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
без даты	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (С 01. 04. ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	30	16,03	0,47	0,06	1,23	7,93	0,01	2,69	0,00	0,03	0,00	0,02	13,05	7,94	18,42	0,45	84,16	0,89	0,00	0,00		
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/5	13,61	2,57	4,91	7,86	89,56	0,05	8,54	0,25	1,45	0,00	0,05	34,81	18,56	46,96	0,88	290,13	4,32	0,02	0,00		
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	31,10	12,61	10,29	8,38	189,61	0,14	8,39	3,76	3,90	0,08	0,97	34,29	14,55	188,45	3,63	232,91	6,25	0,12	0,02		
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	6,26	4,03	3,51	22,92	139,84	0,04	0,00	0,02	0,59	0,00	0,00	8,05	5,13	26,36	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1,60	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	0,00	0,00	2,40	3,00	6,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО - ЯГОДНЫЙ	150	3,85	0,00	0,00	20,67	82,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	1,44	3,24	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				77,45	22,87	22,06	80,18	627,80	0,32	20,22	4,12	6,91	0,08	1,07	108,45	58,22	324,23	7,27	662,24	13,70	0,14	0,02		
Полдник																								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2019	n/n	ПЕЧЕНЬЕ	10	2,24	0,74	0,94	7,31	40,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				19,57	5,17	5,83	14,49	132,37	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	8,45	0,89	6,11	4,72	77,91	0,04	4,05	0,33	2,72	0,00	0,03	14,91	12,36	27,67	0,48	150,37	1,72	0,01	0,00		
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (Или ДРУГАЯ ВЫПЕЧКА)	70	17,72	6,02	10,50	42,85	289,88	0,07	0,05	0,01	0,34	0,04	0,06	38,28	10,99	64,95	0,52	103,03	2,54	0,01	0,01		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,20	0,10	0,00	9,11	36,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,49	3,34	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00		
2019	n/n	ФРУКТЫ	95	16,83	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				44,20	7,39	16,99	65,99	449,25	0,14	13,62	0,35	3,66	0,04	0,12	76,88	34,29	106,78	3,46	530,62	6,16	0,03	0,01		
Всего за день:				180,31	43,76	56,25	226,35	1 608,10	0,57	434,06	4,66	11,81	0,16	1,40	350,73	135,78	624,81	13,42	1 499,66	26,86	0,19	0,03		
Сбалансированность:					1	1,3	5,2																	

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,44	5,45	4,48	22,40	152,16	0,07	0,22	0,02	0,06	0,04	0,17	146,17	25,61	168,79	0,48	214,01	7,00	0,03	0,01		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	8,40	2,79	1,47	0,00	25,00	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,04	100,00	5,00	78,00	0,08	9,00	0,00	0,00	0,00		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	12,17	2,37	2,80	18,30	108,17	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	100,02	11,75	67,01	0,06	124,55	2,38	0,01	0,00		
2019	147	БАТОН	50	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				43,15	10,64	12,88	40,74	322,73	0,09	0,43	0,06	0,14	0,06	0,32	346,19	42,36	313,80	0,62	347,56	9,38	0,04	0,01		
II Завтрак																								
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛОЙ (С 01.04 ТОМАТЫ СВЕЖ 30)	40	3,08	0,47	3,90	2,58	47,65	0,01	4,15	0,12	1,73	0,00	0,01	12,45	5,28	9,29	0,26	53,48	0,97	0,00	0,00		
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	200	16,97	1,07	3,39	7,92	66,77	0,04	3,84	0,21	0,13	0,00	0,03	17,25	14,51	31,73	0,55	267,54	2,85	0,02	0,00		
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	55,78	12,77	13,34	16,72	238,45	0,12	8,39	0,36	2,25	0,00	0,13	23,85	37,28	150,66	2,37	777,59	10,12	0,06	0,00		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,92	0,36	0,15	14,06	65,91	0,01	48,40	0,09	0,00	0,00	0,03	12,18	3,03	1,68	0,30	6,23	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				81,75	17,32	21,13	58,24	500,36	0,25	64,78	0,78	4,99	0,00	0,23	72,93	67,70	228,16	5,08	1 159,24	16,18	0,08	0,00		
Полдник																								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2016	n/n	ВАФЛИ	10	3,10	0,28	0,33	7,73	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	3,60	0,15	14,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				20,43	4,71	5,22	14,91	127,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	3,60	0,15	14,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	15,71	2,07	4,76	12,04	100,21	0,07	7,46	0,49	2,25	0,00	0,06	33,98	28,16	60,55	1,21	408,47	5,33	0,03	0,00		
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	13,36	4,91	4,45	0,27	60,68	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,72	4,30	68,86	0,90	55,79	7,97	0,02	0,01		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,56	0,12	0,00	12,01	48,51	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,98	3,74	4,45	0,44	15,69	0,00	0,00	0,00		
2019	n/n	ФРУКТЫ	95	16,83	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				50,03	9,77	9,78	48,68	325,10	0,17	16,98	0,60	4,24	0,88	0,26	84,78	53,70	169,51	5,24	782,75	15,20	0,06	0,01		
Всего за день:				202,76	42,54	49,21	178,67	1 342,26	0,51	482,19	1,61	9,37	0,94	0,83	520,50	169,76	750,07	12,49	2 340,55	40,76	0,18	0,02		
Сбалансированность:					1	1,2	4,2																	

3 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ "ГЕРКУЛЕС"	150	16,13	3,45	3,60	14,79	105,85	0,05	0,75	0,02	0,08	0,00	0,00	109,60	17,27	96,84	1,05	0,00	0,00	0,00			
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2012	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	8,41	2,71	1,43	0,00	24,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	85,00	4,00	62,40	0,06	9,00	0,00	0,00			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,44	0,12	0,00	10,89	44,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,63	4,11	4,45	0,44	15,79	0,00	0,00			
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				34,69	8,60	9,35	40,77	282,57	0,10	0,80	0,03	0,67	0,00	0,05	212,13	35,28	188,89	2,15	63,49	0,00	0,00			
II Завтрак																								
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00			
Обед																								
без даты	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (С 01 04 ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	30	4,63	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00			
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/5	9,34	1,56	4,03	10,44	87,46	0,05	4,32	0,13	1,46	0,00	0,04	20,91	15,92	42,55	0,62	303,42	3,22	0,02			
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	25,19	2,73	4,09	5,87	71,67	0,03	0,53	0,26	0,33	0,15	0,10	64,81	13,21	65,10	0,40	118,99	4,94	0,02			
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	11,12	2,60	3,73	27,31	153,22	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,01	9,64	18,04	52,04	0,37	38,34	0,53	0,01			
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	3,62	0,33	1,54	1,98	23,30	0,01	0,60	0,04	0,04	0,00	0,01	3,97	2,57	4,33	0,10	32,73	0,40	0,00			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,41	0,00	0,00	8,91	35,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,54	1,42	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00			
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00			
Итого за прием пищи:				61,31	10,11	13,77	71,98	456,74	0,19	6,95	0,43	2,88	0,15	0,20	119,97	62,96	206,02	3,27	590,93	11,33	0,06			
Полдник																								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2019	n/n	ПЕЧЕНЬЕ	10	2,24	0,74	0,94	7,31	40,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				19,57	5,17	5,83	14,49	132,37	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00			
Ужин																								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	110	41,84	8,50	9,50	17,49	189,61	0,11	8,26	0,00	0,31	0,00	0,10	14,43	29,32	113,56	1,84	696,74	7,67	0,05			
2008	366	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	6,91	0,60	1,86	1,98	26,97	0,01	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	17,98	2,40	14,38	0,18	0,00	0,00	0,00			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,20	0,10	0,00	9,11	36,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,16	3,71	3,71	0,37	13,26	0,00	0,00			
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00			
2019	n/n	ФРУКТЫ	95	16,83	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01			
Итого за прием пищи:				69,35	11,87	11,93	52,94	369,09	0,20	17,78	0,02	1,56	0,00	0,15	64,67	52,93	167,30	5,08	1 012,80	9,57	0,06			
Всего за день:				192,32	35,85	41,08	196,28	1 307,77	0,50	425,53	0,65	5,11	0,15	0,43	414,37	159,17	605,61	12,04	1 716,82	20,90	0,12			
Сбалансированность:					1	1,1	5,5																	

4 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																							
2004	91	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	10,17	3,56	6,68	10,27	116,03	0,03	0,24	0,02	0,07	0,04	0,17	138,26	16,50	106,99	0,08	180,29	7,50	0,01	0,00	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	11,42	2,21	2,61	17,07	100,86	0,01	0,13	0,01	0,07	0,02	0,10	93,66	11,05	62,48	0,06	116,16	2,22	0,01	0,00	
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				30,30	8,09	13,61	42,43	325,34	0,09	0,37	0,03	0,73	0,06	0,29	238,82	37,45	194,67	0,74	335,15	9,72	0,02	0,00	
II Завтрак																							
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																							
2008	23	ТОМАТЫ В С / СОКУ (С 01.04. ТОМАТЫ СВЕЖИЕ)	30	6,79	0,33	0,00	0,72	4,20	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,00	0,00	0,00	
2008	108	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	6,18	1,88	0,51	11,01	56,38	0,05	3,83	0,21	0,15	0,05	0,04	20,91	14,59	36,04	0,59	237,84	2,90	0,02	0,00	
2008	307	КУРА ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	60	0,17	16,92	4,32	0,48	109,20	0,05	10,80	0,07	0,24	0,00	0,00	34,80	20,40	129,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	15,17	3,25	4,78	17,16	125,09	0,10	7,61	0,01	0,12	0,02	0,12	62,45	25,86	91,68	0,87	605,35	7,70	0,03	0,00	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,92	0,36	0,15	14,06	65,91	0,01	48,40	0,09	0,00	0,00	0,03	12,18	3,03	1,68	0,30	6,23	0,00	0,00	0,00	
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				34,23	25,39	10,11	60,39	442,36	0,29	73,64	0,38	1,39	0,07	0,23	141,74	77,48	301,60	4,86	990,82	12,84	0,05	0,00	
Полдник																							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2019	п/п	ПЕЧЕНЬЕ	10	2,24	0,74	0,94	7,31	40,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				19,57	5,17	5,83	14,49	132,37	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00	
Ужин																							
2008	221	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И С ДЖЕМОМ	110/20	58,96	3,82	6,46	40,74	234,36	0,04	3,43	0,45	2,75	0,17	0,05	21,38	13,99	43,99	0,65	108,70	2,81	0,02	0,01	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,20	0,10	0,00	9,11	36,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,47	3,33	3,71	0,37	13,13	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				60,16	3,92	6,46	49,85	271,17	0,04	3,45	0,45	2,75	0,17	0,06	29,85	17,32	47,70	1,02	121,83	2,81	0,02	0,01	
Всего за день:				151,66	42,67	36,21	183,26	1 238,24	0,43	477,46	1,03	4,87	0,30	0,61	428,01	140,25	587,37	8,16	1 497,40	25,37	0,09	0,01	
Сбалансированность:					1	0,8	4,3																

5 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	10,93	5,81	6,72	24,54	182,38	0,08	0,22	0,02	0,06	0,04	0,17	137,36	27,58	152,73	0,97	220,04	7,00	0,01	0,01		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	12,05	0,26	0,16	9,01	38,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	5,56	6,48	0,22	17,33	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				31,69	8,39	11,20	48,64	329,52	0,13	0,22	0,02	0,65	0,04	0,19	151,77	43,04	184,41	1,79	276,07	7,00	0,01	0,01		
II Завтрак																								
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	2,68	1,88	7,80	2,80	89,60	0,01	2,40	0,02	2,68	0,00	0,00	67,20	9,60	44,40	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	107	СУП ПОЛЕВОЙ	150	14,83	2,41	2,62	9,91	73,09	0,06	3,28	0,15	0,38	0,18	0,06	19,96	16,31	49,07	0,74	238,16	4,00	0,02	0,00		
2008	312	КУРА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	4,81	15,50	11,50	3,60	180,00	0,06	9,00	0,08	2,40	0,00	0,00	41,00	19,00	144,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	7,60	3,74	4,26	23,70	148,04	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	14,00	55,44	92,73	1,85	129,61	0,00	0,00	0,00		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,27	0,00	0,00	8,91	35,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,54	1,42	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				37,19	26,18	26,53	65,88	607,92	0,33	14,68	0,25	6,34	0,18	0,15	155,90	109,37	365,00	5,87	422,92	6,24	0,02	0,00		
Полдник																								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2019	п/п	ПЕЧЕНЬЕ	10	2,24	0,74	0,94	7,31	40,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				19,57	5,17	5,83	14,49	132,37	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	39,90	1,17	3,58	10,85	81,74	0,01	0,00	0,01	1,34	0,06	0,02	8,20	1,68	11,81	0,15	15,93	0,88	0,00	0,00		
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	6,89	1,22	2,38	9,17	63,07	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,31	4,96	30,80	0,04	56,75	1,07	0,01	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,55	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,27	1,35	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				48,34	2,39	5,96	30,67	187,38	0,02	0,06	0,02	1,37	0,07	0,07	56,78	7,99	42,61	0,19	73,46	1,95	0,01	0,00		
Всего за день:				144,19	42,23	49,72	175,78	1 324,19	0,49	414,96	0,46	8,36	0,29	0,44	382,05	168,40	635,42	9,39	822,05	15,19	0,04	0,01		
Сбалансированность:					1	1,2	4,2																	

6 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	12,20	5,02	6,68	24,12	177,21	0,06	0,22	0,02	0,36	0,03	0,16	126,79	26,94	131,58	0,43	193,79	7,34	0,02	0,00		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2012	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	8,40	2,71	1,43	0,00	24,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	85,00	4,00	62,40	0,06	9,00	0,00	0,00	0,00		
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	11,41	0,31	0,19	9,03	39,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,73	6,10	7,66	0,26	20,27	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				40,72	10,36	12,62	48,24	349,16	0,11	0,25	0,03	0,95	0,03	0,20	225,42	46,94	226,84	1,35	261,76	7,34	0,02	0,00		
II Завтрак																								
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
2008/2012	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ ДО 01.03 (С 01.04 ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30)	40	3,73	0,58	1,21	3,01	25,72	0,01	5,31	0,13	0,58	0,00	0,01	16,88	6,55	11,62	0,39	74,45	1,23	0,01	0,00		
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	150	7,95	0,80	2,54	5,85	49,70	0,03	2,86	0,13	0,08	0,00	0,02	11,98	10,32	22,44	0,39	198,76	2,04	0,01	0,00		
2008	272	КОТЛЕТЫ, СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	60/30	42,68	11,71	12,33	13,97	213,84	0,06	1,02	0,21	2,23	0,01	0,10	43,47	22,49	124,94	1,64	275,44	6,22	0,04	0,00		
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	15,17	3,25	4,78	17,16	125,09	0,10	7,61	0,01	0,12	0,02	0,12	62,45	25,86	91,68	0,87	605,35	7,70	0,03	0,00		
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	3,73	0,00	0,00	19,51	78,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,44	3,24	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				78,26	18,99	21,21	76,46	573,97	0,27	16,80	0,48	3,89	0,03	0,28	150,61	74,26	288,72	4,89	1 209,00	19,43	0,09	0,00		
Полдник																								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2016	п/п	ВАФЛИ	10	3,10	0,28	0,33	7,73	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	3,60	0,15	14,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				20,43	4,71	5,22	14,91	127,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	3,60	0,15	14,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																								
2008/2012	444/447	ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ / БЛИНЧИКИ	100/25	18,44	7,54	11,25	62,21	376,90	0,12	6,01	0,02	3,68	0,00	0,00	85,88	21,85	109,22	1,46	43,96	0,00	0,00	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,20	0,10	0,00	9,11	36,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,16	3,71	3,71	0,37	13,26	0,00	0,00	0,00		
2019	п/п	ФРУКТЫ	95	16,83	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				36,47	8,02	11,63	80,63	458,36	0,15	15,53	0,03	4,28	0,00	0,03	111,24	33,16	123,38	3,92	321,32	1,90	0,01	0,00		
Всего за день:				183,28	42,18	50,88	236,34	1 575,56	0,53	432,58	0,71	9,12	0,06	0,53	503,87	160,36	677,54	11,71	1 843,08	28,67	0,12	0,00		
Сбалансированность:					1	1,2	5,6																	

7 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																								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	25,98	7,58	10,01	1,40	126,09	0,03	0,00	0,15	1,13	1,24	0,21	27,92	6,09	97,46	1,27	78,96	11,28	0,03	0,02		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	11,42	2,21	2,61	17,07	100,86	0,01	0,13	0,01	0,07	0,02	0,10	93,66	11,05	62,48	0,06	116,16	2,22	0,01	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				46,11	12,11	16,94	33,56	335,40	0,09	0,13	0,16	1,79	1,26	0,33	128,48	27,04	185,14	1,93	233,82	13,50	0,04	0,02		
II Завтрак																								
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
2011	58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/8	17,40	3,63	4,63	10,39	101,07	0,05	5,11	0,16	0,98	0,00	0,06	25,16	20,53	60,96	1,15	392,47	6,15	0,03	0,00		
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	44,78	10,89	11,11	4,33	160,75	0,03	0,22	0,01	1,32	0,09	0,08	8,54	13,32	100,30	1,38	200,19	5,06	0,03	0,00		
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	3,61	0,33	1,54	1,98	23,30	0,01	0,60	0,04	0,04	0,00	0,01	3,97	2,57	4,33	0,10	32,73	0,40	0,00	0,00		
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	20,96	2,56	1,03	7,69	51,86	0,04	23,40	0,06	0,12	0,00	0,05	61,09	21,07	42,01	1,29	270,13	4,28	0,01	0,00		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,27	0,00	0,00	8,91	35,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,54	1,42	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				94,02	20,06	18,66	50,26	454,17	0,20	29,33	0,27	3,34	0,09	0,23	112,50	66,51	242,40	5,52	950,67	18,13	0,07	0,00		
Полдник																								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2019	n/n	ПЕЧЕНЬЕ	10	2,24	0,74	0,94	7,31	40,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				19,57	5,17	5,83	14,49	132,37	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																								
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	19,05	1,38	9,77	10,54	135,68	0,02	0,44	0,00	4,21	0,00	0,01	7,40	5,52	20,60	0,24	34,97	0,53	0,01	0,00		
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	3,62	0,33	1,54	1,98	23,30	0,01	0,60	0,04	0,04	0,00	0,01	3,97	2,57	4,33	0,10	32,73	0,40	0,00	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,38	0,10	0,00	10,85	43,77	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,19	3,71	3,71	0,37	13,31	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
2019	n/n	ФРУКТЫ	95	16,83	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				43,45	4,48	11,88	47,73	318,45	0,11	10,56	0,05	5,44	0,00	0,07	43,66	29,30	64,29	3,40	383,81	2,83	0,02	0,00		
Всего за день:				210,55	41,92	53,51	162,14	1 307,39	0,41	440,02	0,65	10,57	1,35	0,66	302,24	130,85	535,23	12,39	1 617,90	34,46	0,13	0,02		
Сбалансированность:					1	1,3	3,9																	

8 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	11,26	6,05	6,96	24,92	187,07	0,08	0,24	0,02	0,07	0,04	0,18	147,19	28,78	159,91	0,97	232,09	7,50	0,01	0,01		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,20	0,10	0,00	9,11	36,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,40	3,32	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				21,17	8,47	11,28	49,12	332,33	0,13	0,26	0,02	0,66	0,04	0,21	162,49	42,00	188,82	1,94	283,91	7,50	0,01	0,01		
II Завтрак																								
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	4,63	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		
2012/2012	84/83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,86	1,44	1,78	10,61	64,42	0,06	5,28	0,12	0,76	0,01	0,04	15,89	16,65	40,20	0,71	369,73	3,69	0,02	0,00		
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	37,17	15,61	6,58	13,52	192,17	0,17	11,15	4,75	1,34	0,24	1,20	19,80	22,49	241,06	4,83	289,17	7,57	0,16	0,03		
2008	366	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	2,58	0,52	1,20	2,31	25,71	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,60	1,12	6,30	0,05	12,44	0,77	0,00	0,00		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,92	0,41	0,17	14,76	70,04	0,01	55,00	0,10	0,00	0,00	0,03	12,99	3,26	1,91	0,34	6,98	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				57,16	20,87	10,11	58,67	437,82	0,33	72,94	4,98	2,98	0,25	1,32	70,38	55,32	331,47	7,71	775,02	14,27	0,18	0,03		
Полдник																								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2019	п/п	ПЕЧЕНЬЕ	10	2,24	0,74	0,94	7,31	40,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				19,57	5,17	5,83	14,49	132,37	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120/10	25,67	8,98	6,37	33,13	226,74	0,07	0,04	0,02	1,02	0,00	0,05	137,21	13,49	126,88	1,02	72,50	0,73	0,01	0,01		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,20	0,10	0,00	9,11	36,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,44	3,33	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00		
2019	п/п	ФРУКТЫ	95	16,83	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				43,70	9,46	6,75	51,55	308,20	0,10	9,56	0,03	1,62	0,00	0,08	160,85	24,42	141,04	3,48	349,72	2,63	0,02	0,01		
Всего за день:				149,00	44,07	34,17	189,93	1 277,72	0,57	482,76	5,20	5,26	0,29	1,64	411,32	129,74	704,73	14,67	1 458,25	24,40	0,21	0,05		
Сбалансированность:					1	0,8	4,3																	

9 день

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	19,38	4,57	6,65	18,95	154,79	0,02	0,00	0,00	0,32	0,00	0,01	5,55	2,65	11,95	0,28	18,74	0,23	0,00	0,00	0,00	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	11,42	2,21	2,61	17,07	100,86	0,01	0,13	0,01	0,07	0,02	0,10	93,66	11,05	62,48	0,06	116,16	2,22	0,01	0,00	0,00	
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				39,51	9,10	13,58	51,11	364,10	0,08	0,13	0,01	0,98	0,02	0,13	106,11	23,60	99,63	0,94	173,60	2,45	0,01	0,00	0,00	
II Завтрак																								
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																								
2008	23	ТОМАТЫ В С / СОКУ (С 01.04 ТОМАТЫ СВЕЖИЕ)	30	6,79	0,33	0,00	0,72	4,20	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СМЕТАНОЙ	150/5	12,00	2,85	2,45	7,91	67,50	0,05	3,83	0,15	0,28	0,18	0,07	20,99	14,68	51,24	0,78	297,08	5,01	0,02	0,00	0,00	
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	46,47	10,74	13,52	9,25	202,37	0,04	14,52	0,00	2,90	0,00	0,08	45,21	24,51	110,95	1,95	330,44	6,29	0,04	0,00	0,00	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1,60	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	0,00	0,00	2,40	3,00	6,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2004	242	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	9,86	0,19	0,19	16,99	71,61	0,01	1,94	0,00	0,30	0,00	0,01	12,12	4,58	4,79	0,96	135,30	0,97	0,00	0,00	0,00	
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				81,72	17,30	19,45	53,99	463,86	0,19	23,89	0,24	4,42	0,18	0,20	92,12	60,37	215,58	5,71	904,22	14,51	0,06	0,00	0,00	
Полдник																								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2019	п/п	ПЕЧЕНЬЕ	10	2,24	0,74	0,94	7,31	40,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				19,57	5,17	5,83	14,49	132,37	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																								
2008	30	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	11,38	1,67	6,80	5,31	89,15	0,04	3,74	0,02	2,82	0,13	0,04	9,19	9,17	34,16	0,50	175,85	2,65	0,01	0,00	0,00	
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	80	26,44	6,19	7,30	38,73	245,39	0,07	0,04	0,02	0,93	0,19	0,09	37,55	10,54	70,40	0,62	102,62	3,63	0,01	0,00	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,20	0,10	0,00	9,11	36,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,16	3,71	3,71	0,37	13,26	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				39,02	7,96	14,10	53,15	371,35	0,11	3,80	0,04	3,75	0,32	0,14	56,90	23,42	108,27	1,49	291,73	6,28	0,02	0,00	0,00	
Всего за день:				187,22	39,63	53,16	188,84	1 398,68	0,39	427,82	0,46	9,15	0,52	0,50	272,73	115,39	466,88	9,68	1 419,15	23,24	0,09	0,01	0,00	
Сбалансированность:					1	1,3	4,8																	

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	11,72	5,96	7,06	25,98	191,84	0,10	0,22	0,02	0,68	0,04	0,16	135,04	33,21	149,79	0,72	218,51	8,07	0,02	0,00		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,14	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	12,05	0,26	0,16	9,01	38,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	5,56	6,48	0,22	17,33	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,57	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				32,48	8,54	11,54	50,08	338,98	0,15	0,22	0,02	1,27	0,04	0,18	149,45	48,67	181,47	1,54	274,54	8,07	0,02	0,00		
II Завтрак																								
2008	442	СОК	100	7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				7,40	0,10	0,20	16,10	67,00	0,00	400,00	0,17	0,00	0,00	0,02	15,00	5,00	35,00	1,40	37,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (С 01.04.ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	30	4,63	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		
2008	75	БОРЩ	150	18,21	3,78	3,34	7,43	79,10	0,03	5,43	0,37	0,28	0,00	0,05	39,78	19,91	55,10	1,08	229,60	5,35	0,03	0,00		
2008	272	ШНИЦЕЛЬ	60	41,75	10,91	11,95	8,83	186,60	0,05	0,76	0,00	2,06	0,01	0,09	35,03	18,92	116,99	1,59	245,08	5,39	0,03	0,00		
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	16,65	3,75	5,21	19,26	139,45	0,11	8,44	0,01	0,14	0,02	0,14	75,06	29,35	106,19	0,97	678,32	8,85	0,04	0,00		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,90	0,41	0,17	14,57	69,27	0,01	55,00	0,10	0,00	0,00	0,03	12,99	3,26	1,91	0,34	6,97	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				87,14	21,74	21,05	67,56	559,90	0,28	71,13	0,48	3,36	0,03	0,35	176,96	83,24	322,19	5,76	1 256,67	21,83	0,10	0,00		
Полдник																								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	17,33	4,43	4,89	7,18	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2019	n/n	ПЕЧЕНЬЕ	10	2,24	0,74	0,94	7,31	40,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				19,57	5,17	5,83	14,49	132,37	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,60	3,00	8,40	0,14	12,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																								
2008	225	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	110	53,09	2,23	4,00	14,62	103,42	0,02	0,00	0,02	0,15	0,16	0,03	7,85	2,51	21,60	0,28	23,92	1,63	0,01	0,01		
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	6,90	1,22	2,38	9,17	63,07	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,31	4,96	30,80	0,04	56,75	1,07	0,01	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,20	0,10	0,00	9,11	36,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,22	3,72	3,71	0,37	13,26	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				61,19	3,55	6,38	32,90	203,30	0,03	0,08	0,03	0,18	0,17	0,09	60,38	11,19	56,11	0,69	93,93	2,70	0,02	0,01		
Всего за день:				207,78	39,10	45,00	181,13	1 301,55	0,47	471,43	0,70	4,81	0,24	0,65	404,39	151,10	603,17	9,53	1 674,74	32,60	0,14	0,01		
Сбалансированность:					1	1,2	4,6																	

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО

Содержит 10 (десять страниц)

МАДОУ ХМР «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» п. Горноправдинск

и.о. Зав. д/сада _____ Захарова Н. Ю.

