

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

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



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организаций питания детей с 3-х до 7-ми 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	15,75	7,72	9,14	34,02	248,94	0,07	0,32	0,03	0,86	0,05	0,23	190,77	27,02	165,69	0,38	279,45	10,00	0,02	0,00		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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	180	13,65	0,35	0,22	10,80	46,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	7,09	8,84	0,30	23,42	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	50	4,29	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				43,51	11,93	16,27	69,97	473,97	0,15	0,32	0,03	1,84	0,05	0,26	210,27	50,61	216,53	1,68	367,37	10,00	0,03	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	200/8	23,25	4,52	7,48	10,34	131,50	0,06	11,23	0,33	1,96	0,00	0,07	46,24	25,50	71,19	1,29	402,04	6,13	0,03	0,00		
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	38,52	17,08	12,49	9,77	237,85	0,19	11,60	5,25	4,72	0,10	1,34	40,73	18,90	253,95	5,01	309,21	8,13	0,16	0,03		
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	7,40	4,76	4,16	27,11	165,42	0,05	0,00	0,03	0,69	0,00	0,00	9,53	6,06	31,18	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,67	0,90	4,90	3,60	61,00	0,01	1,00	0,15	0,10	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	180	4,68	0,00	0,00	25,39	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	1,73	3,89	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				98,80	31,04	29,53	98,64	807,22	0,41	26,52	5,76	8,60	0,10	1,47	132,94	74,63	432,13	9,64	864,19	17,95	0,19	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																								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	11,23	1,19	8,15	6,30	103,88	0,05	5,40	0,44	3,62	0,00	0,03	19,88	16,48	36,89	0,64	200,49	2,29	0,02	0,00		
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (Или ДРУГАЯ ВЫПЕЧКА)	80	21,33	7,62	12,78	50,13	346,08	0,09	0,11	0,01	0,40	0,05	0,11	72,38	15,97	96,87	0,60	155,92	4,48	0,02	0,02		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,44	0,12	0,00	10,89	44,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,13	3,99	4,45	0,44	15,74	0,00	0,00	0,00		
2019	п/п	ФРУКТЫ	100	17,72	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				51,72	9,33	21,33	77,12	540,98	0,17	15,53	0,46	4,65	0,05	0,17	118,39	44,44	149,21	3,88	650,15	8,77	0,05	0,02		
Всего за день:				221,00	57,57	73,16	276,32	2 021,54	0,74	442,37	6,42	15,09	0,20	1,93	479,20	177,68	841,27	16,74	1 931,31	36,72	0,27	0,05		
Сбалансированность:					1	1,3	4,8																	

2 день

2 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																								
					7,60	9,23	32,31	243,37	0,10	0,32	0,03	0,09	0,05	0,24	206,91	35,56	234,42	0,65	301,34	10,00	0,04	0,01		
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	15,07	7,60	9,23	32,31	243,37	0,10	0,32	0,03	0,09	0,05	0,24	206,91	35,56	234,42	0,65	301,34	10,00	0,04	0,01		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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
2012	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	12,65	4,06	2,14	0,00	36,38	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,04	127,50	6,00	93,60	0,10	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	14,60	2,85	3,36	21,96	129,81	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	120,02	14,10	80,42	0,07	149,46	2,86	0,01	0,00	0,00	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	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				61,14	14,55	21,33	54,33	469,40	0,12	0,52	0,07	0,18	0,07	0,41	454,43	55,66	408,44	0,82	464,30	12,86	0,05	0,01		
II Завтрак																								
					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	0,00
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	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	0,00
Обед																								
					0,70	5,86	3,88	71,47	0,01	6,23	0,18	2,60	0,00	0,02	18,68	7,92	13,94	0,38	80,21	1,46	0,01	0,00		
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛОЙ (С 01.04 ТОМАТЫ СВЕЖ.30)	60	4,62	0,70	5,86	3,88	71,47	0,01	6,23	0,18	2,60	0,00	0,02	18,68	7,92	13,94	0,38	80,21	1,46	0,01	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	170	63,03	14,37	14,68	22,87	281,58	0,16	11,49	0,41	2,55	0,00	0,16	29,88	46,88	179,71	2,86	1 007,25	12,49	0,08	0,00		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,10	0,40	0,16	16,27	75,63	0,01	52,80	0,10	0,00	0,00	0,03	13,97	3,46	1,84	0,32	6,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				91,97	19,85	24,53	72,14	597,43	0,31	74,36	0,90	6,38	0,00	0,28	88,78	82,27	270,72	6,11	1 429,87	19,60	0,11	0,00		
Полдник																								
					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	0,00
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	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	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	0,00	0,00
Ужин																								
					2,31	5,30	13,47	111,78	0,08	8,34	0,54	2,50	0,00	0,06	37,65	31,34	67,50	1,35	457,35	5,94	0,03	0,00	0,00	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	17,50	2,31	5,30	13,47	111,78	0,08	8,34	0,54	2,50	0,00	0,06	37,65	31,34	67,50	1,35	457,35	5,94	0,03	0,00	0,00	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	13,50	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,80	0,12	0,00	14,37	57,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,19	3,99	4,45	0,44	15,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2019	n/n	ФРУКТЫ	100	17,72	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				53,09	10,22	10,49	52,99	350,79	0,19	18,36	0,65	3,92	0,00	0,11	92,74	58,23	185,15	5,59	789,90	7,94	0,04	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				234,03	49,43	61,77	210,47	1 611,69	0,62	493,24	1,79	10,48	0,07	0,82	652,55	202,16	902,91	14,07	2 735,07	40,40	0,20	0,01		
Сбалансированность:					1	1,2	4,3																	

3 день

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ "ГЕРКУЛЕС"	200	21,40	4,60	4,80	19,70	141,00	0,06	1,00	0,02	0,10	0,00	0,00	146,00	23,00	129,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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	
2012	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	12,65	4,06	2,14	0,00	36,38	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,04	127,50	6,00	93,60	0,10	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,44	0,12	0,00	10,89	44,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	12,21	4,46	4,45	0,44	15,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	50	4,29	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				49,60	12,64	13,85	55,74	399,65	0,14	1,06	0,04	1,08	0,00	0,08	297,21	49,96	269,05	2,94	93,90	0,00	0,01	0,00	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	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	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	0,00	0,00	
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/11	12,25	2,05	5,36	13,75	115,56	0,07	5,67	0,18	1,95	0,00	0,05	27,45	20,94	56,12	0,81	399,25	4,24	0,02	0,00	0,00	0,00	
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	31,68	3,83	4,78	9,83	98,11	0,04	0,62	0,31	0,38	0,17	0,12	77,77	20,00	91,93	0,83	155,32	5,77	0,02	0,00	0,00	0,00	
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	13,07	3,08	4,36	32,34	180,91	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,02	11,39	21,36	61,63	0,44	45,40	0,63	0,02	0,00	0,00	0,00	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	5,81	0,53	2,43	3,23	37,35	0,01	1,00	0,07	0,07	0,00	0,01	6,61	4,28	7,15	0,17	54,46	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,86	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,85	1,70	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				87,95	13,27	17,43	92,23	584,41	0,25	9,98	0,56	3,73	0,17	0,26	153,12	85,72	278,75	4,70	807,49	14,99	0,06	0,00	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	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	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	0,00	
Ужин																									
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	49,41	10,06	11,19	20,70	223,93	0,13	9,76	0,00	0,37	0,00	0,12	17,07	34,71	134,44	2,18	823,68	9,07	0,05	0,00	0,00	0,00	
2008	366	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	11,51	1,00	3,10	3,30	45,00	0,01	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	30,00	4,00	24,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,44	0,12	0,00	10,89	44,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	12,22	4,46	4,45	0,44	15,90	0,00	0,00	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	0,00	0,00	
2019	n/n	ФРУКТЫ	100	17,72	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				82,65	13,87	14,88	59,74	431,00	0,22	19,78	0,03	1,69	0,00	0,17	82,19	61,07	199,09	5,72	1 156,28	11,07	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				247,17	45,05	52,19	238,30	1 614,43	0,62	430,82	0,80	6,50	0,17	0,54	550,12	204,75	790,29	14,90	2 107,27	26,06	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
Сбалансированность:					1	1,2	5,3																		

4 день

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	200	13,47	4,74	8,85	13,69	154,22	0,04	0,32	0,03	0,09	0,05	0,22	184,45	22,01	142,67	0,11	240,39	10,00	0,02	0,00		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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	180	13,68	2,65	3,13	20,46	120,90	0,02	0,15	0,02	0,09	0,02	0,12	112,28	13,25	74,90	0,07	139,24	2,66	0,01	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	4,29	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				41,26	11,25	18,89	59,30	453,37	0,14	0,47	0,05	1,16	0,07	0,37	308,23	51,76	259,57	1,18	444,13	12,66	0,04	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 СВЕЖ)	30	7,61	0,52	0,03	1,86	9,88	0,02	3,57	0,00	0,03	0,00	0,01	8,18	7,80	15,25	0,43	111,99	0,43	0,00	0,00		
2008	108	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	8,22	2,51	0,68	14,68	75,17	0,06	5,11	0,27	0,20	0,07	0,05	27,88	19,45	48,05	0,78	317,12	3,87	0,02	0,00		
2008	307	КУРА ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	70	0,20	19,74	5,04	0,56	127,40	0,06	12,60	0,08	0,28	0,00	0,00	40,60	23,80	151,20	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	17,96	3,84	5,67	20,29	148,09	0,11	8,99	0,01	0,14	0,02	0,14	73,89	30,58	108,42	1,03	715,68	9,10	0,04	0,00		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,10	0,43	0,18	16,74	78,39	0,01	57,20	0,11	0,00	0,00	0,03	14,51	3,61	1,99	0,35	7,37	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				41,34	30,35	12,04	75,33	540,91	0,35	87,47	0,47	1,75	0,09	0,27	174,06	94,74	368,41	5,99	1 220,16	16,20	0,06	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	221	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И С ДЖЕМОМ	120/30	63,16	4,09	6,94	43,64	251,18	0,05	3,67	0,49	2,95	0,18	0,05	22,93	15,00	47,16	0,70	116,51	3,02	0,02	0,01		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,44	0,12	0,00	10,89	44,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,16	4,00	4,45	0,44	15,75	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				64,60	4,21	6,94	54,53	295,20	0,05	3,69	0,49	2,95	0,18	0,06	33,09	19,00	51,61	1,14	132,26	3,02	0,02	0,01		
Всего за день:				174,17	51,08	43,90	219,75	1 488,85	0,55	491,63	1,18	5,86	0,34	0,73	532,98	173,50	722,99	9,85	1 846,15	31,88	0,12	0,01		
Сбалансированность:					1	0,9	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	15,06	8,07	9,31	33,23	249,67	0,11	0,32	0,03	0,09	0,05	0,25	195,25	38,21	213,14	1,30	309,39	10,00	0,02	0,00		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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	180	14,44	0,31	0,19	10,78	46,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	6,59	7,66	0,26	20,49	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	4,29	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				43,61	12,24	16,41	69,16	474,14	0,19	0,32	0,03	1,07	0,05	0,28	215,74	61,30	262,80	2,56	394,38	10,00	0,03	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																								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	4,03	2,82	11,70	4,20	134,40	0,02	3,60	0,03	4,02	0,00	0,00	100,80	14,40	66,60	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	107	СУП ПОЛЕВОЙ	200	19,77	3,28	3,51	13,54	99,15	0,08	4,36	0,19	0,51	0,24	0,08	26,54	21,74	65,52	0,99	317,50	5,34	0,03	0,00		
2008	312	КУРА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/50	5,29	17,05	12,65	3,96	198,00	0,07	9,90	0,09	2,64	0,00	0,00	45,10	20,90	158,40	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	9,02	4,43	5,07	28,04	175,38	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	16,55	65,60	109,72	2,18	153,35	0,00	0,00	0,00		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,72	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,85	1,70	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				47,08	30,89	33,37	81,59	751,48	0,41	17,86	0,31	8,27	0,24	0,19	205,84	133,84	443,74	7,29	539,75	8,14	0,03	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	120	52,75	1,30	3,87	11,79	88,75	0,01	0,00	0,01	1,44	0,07	0,02	8,95	1,82	12,76	0,16	17,21	0,95	0,00	0,00		
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	18,45	2,04	3,94	15,31	104,98	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	70,52	8,26	51,36	0,07	94,62	1,79	0,01	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,71	0,14	0,00	13,06	52,78	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	12,70	4,85	5,19	0,51	18,45	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				72,91	3,48	7,81	40,16	246,51	0,02	0,13	0,02	1,50	0,08	0,11	92,17	14,93	69,31	0,74	130,28	2,74	0,01	0,00		
Всего за день:				190,57	51,88	63,62	221,50	1 671,50	0,63	418,31	0,53	10,84	0,37	0,61	531,35	218,07	819,25	12,13	1 114,01	20,88	0,07	0,02		
Сбалансированность:					1	1,2	4,3																	

6 день

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																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	16,98	7,16	9,41	32,90	245,78	0,09	0,32	0,03	0,49	0,05	0,23	186,94	38,03	189,57	0,58	282,32	10,79	0,03	0,00	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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)	15	12,65	4,06	2,14	0,00	36,38	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,04	127,50	6,00	93,60	0,10	13,50	0,00	0,00	0,00	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	13,65	0,35	0,22	10,80	46,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	7,09	8,84	0,30	23,42	0,00	0,00	0,00	
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	4,29	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				57,39	15,43	18,68	68,85	507,19	0,17	0,36	0,05	1,47	0,05	0,30	333,94	67,62	334,01	1,98	383,74	10,79	0,04	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	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ. (1-И ВАРИАНТ) ДО 01.03 (С 01.04. ОГУР. СВЕЖ. 30)	60	6,14	0,94	1,82	4,80	40,16	0,02	8,66	0,19	0,89	0,00	0,02	27,07	10,44	18,57	0,64	122,01	1,98	0,01	0,00	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	16,73	1,11	3,39	7,98	67,27	0,04	3,72	0,16	0,11	0,00	0,03	15,50	13,46	29,33	0,51	260,28	2,67	0,02	0,00	
2008	272	КОТЛЕТЫ, СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	65/50	47,41	12,95	13,44	14,86	232,37	0,07	1,12	0,24	2,41	0,01	0,11	48,96	27,76	146,94	2,05	310,83	6,78	0,04	0,00	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	20,14	4,31	5,67	24,28	165,95	0,14	11,03	0,01	0,17	0,02	0,16	75,29	35,75	121,02	1,26	859,32	10,33	0,04	0,00	
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	180	4,48	0,00	0,00	23,45	93,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,36	1,73	3,89	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				101,15	22,62	24,76	96,57	701,53	0,36	24,53	0,60	4,68	0,03	0,36	186,18	98,64	363,25	6,46	1 621,16	24,56	0,11	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	444	ОПАДЫ С ДЖЕМОМ / ИЛИ БЛИНЫ	120/30	23,96	8,42	13,51	69,08	427,75	0,11	5,85	0,02	3,53	0,08	0,12	84,83	21,88	109,92	0,85	216,41	4,91	0,02	0,02	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,54	0,12	0,00	11,86	47,89	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	12,24	4,46	4,45	0,44	15,93	0,00	0,00	0,00	
2019	n/n	ФРУКТЫ	100	17,72	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				43,22	8,94	13,91	90,74	522,64	0,14	15,87	0,03	4,16	0,08	0,15	113,07	34,34	125,37	3,49	510,34	6,91	0,03	0,02	
Всего за день:				229,59	51,80	62,77	287,17	1 925,43	0,67	440,76	0,85	10,31	0,16	0,83	649,79	206,60	861,23	13,48	2 566,24	42,26	0,18	0,02	
Сбалансированность:						1	1,2	5,5															

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	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																							
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	32,41	9,47	12,47	1,75	157,24	0,04	0,00	0,18	1,41	1,55	0,26	34,90	7,61	121,82	1,59	98,70	14,10	0,03	0,02	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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	180	13,68	2,65	3,13	20,46	120,90	0,02	0,15	0,02	0,09	0,02	0,12	112,28	13,25	74,90	0,07	139,24	2,66	0,01	0,00	
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	50	4,29	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				60,20	15,98	22,51	47,36	456,39	0,14	0,15	0,20	2,48	1,57	0,41	158,68	37,36	238,72	2,66	302,44	16,76	0,05	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 СМЕТАНОНОЙ	200/11	24,66	3,49	5,28	13,03	118,97	0,06	6,18	0,20	1,26	0,00	0,07	36,49	25,66	67,14	1,39	461,88	8,05	0,03	0,00	
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	65	45,02	10,97	11,36	4,66	164,56	0,03	0,23	0,01	1,41	0,10	0,08	8,91	13,60	101,74	1,40	201,85	5,16	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	120	19,17	3,01	3,38	9,40	81,94	0,04	26,27	0,15	0,18	0,00	0,06	71,38	25,75	52,10	1,53	320,70	5,17	0,02	0,00	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,72	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,85	1,70	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				101,43	21,11	22,00	60,92	533,32	0,23	33,28	0,40	3,99	0,10	0,26	137,60	78,78	268,81	6,42	1 086,06	21,58	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	
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	130	22,53	1,64	11,55	12,51	160,58	0,02	0,52	0,00	4,97	0,00	0,01	8,71	6,55	24,44	0,28	41,39	0,63	0,01	0,00	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	5,95	0,54	2,51	3,27	38,24	0,01	1,00	0,07	0,07	0,00	0,01	6,62	4,28	7,18	0,17	54,52	0,66	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	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,44	0,12	0,00	10,89	44,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,16	4,00	4,45	0,44	15,75	0,00	0,00	0,00	
2019	n/n	ФРУКТЫ	100	17,72	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				50,21	4,99	14,65	51,52	360,89	0,11	11,54	0,08	6,26	0,00	0,07	48,39	32,73	72,27	3,69	428,36	3,29	0,02	0,00	
Всего за день:				238,81	47,35	65,19	190,39	1 549,97	0,49	444,97	0,85	12,73	1,67	0,77	362,27	156,87	623,20	14,31	1 866,46	41,63	0,15	0,02	
Сбалансированность:					1	1,4	4,0																

8 день

0 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																								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	14,94	8,07	9,23	33,23	248,94	0,11	0,32	0,03	0,09	0,05	0,25	196,25	38,38	213,21	1,30	309,45	10,00	0,02	0,02		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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	180	1,44	0,12	0,00	10,89	44,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,10	3,98	4,45	0,44	15,74	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	50	4,29	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				30,49	12,05	16,14	69,27	471,21	0,19	0,34	0,03	1,07	0,05	0,29	217,85	58,86	259,66	2,74	389,69	10,00	0,03	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																								
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	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9,99	2,12	2,39	15,25	91,45	0,08	7,48	0,32	1,08	0,02	0,06	26,54	25,83	61,23	1,07	521,43	5,53	0,03	0,00		
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	46,47	19,51	8,19	16,87	239,75	0,21	13,93	5,94	1,67	0,30	1,50	24,78	28,09	301,25	6,03	361,37	9,47	0,20	0,04		
2008	366	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	4,28	0,86	2,00	3,84	42,78	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	12,54	1,86	10,46	0,07	20,70	1,27	0,00	0,00		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,10	0,49	0,20	17,68	83,90	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,59	3,92	2,30	0,41	8,37	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				72,72	26,53	13,25	75,35	563,76	0,41	88,93	6,39	3,85	0,32	1,66	95,35	73,40	425,94	9,76	1 022,17	19,07	0,23	0,04		
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	130/15	27,51	9,63	6,80	35,60	243,14	0,07	0,04	0,02	1,09	0,00	0,05	147,14	14,48	136,07	1,10	77,85	0,78	0,01	0,01		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,44	0,12	0,00	10,89	44,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,11	3,98	4,45	0,44	15,74	0,00	0,00	0,00		
2019	п/п	ФРУКТЫ	100	17,72	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				46,67	10,15	7,20	56,29	334,16	0,10	10,06	0,03	1,72	0,00	0,08	173,25	26,46	151,52	3,74	371,59	2,78	0,02	0,01		
Всего за день:				176,85	54,00	42,62	231,50	1 568,50	0,71	499,33	6,62	6,64	0,37	2,06	504,05	166,72	880,52	17,78	1 833,05	31,85	0,28	0,07		
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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	26,29	5,89	9,37	23,58	203,38	0,02	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	7,05	3,24	14,36	0,33	22,52	0,27	0,00	0,00	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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	180	13,68	2,65	3,13	20,46	120,90	0,02	0,15	0,02	0,09	0,02	0,12	112,28	13,25	74,90	0,07	139,24	2,66	0,01	0,00	
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	4,29	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
				54,08	12,40	19,41	69,19	502,53	0,12	0,15	0,02	1,45	0,02	0,16	130,83	32,99	131,26	1,40	226,26	2,93	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:																							
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	
				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:																							
Обед																							
2008	23	ТОМАТЫ В С / СОКУ (С .01.04. ТОМАТЫ СВЕЖ)	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	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СМЕТАНОЙ	200/8	16,68	3,82	3,44	10,54	92,25	0,07	5,33	0,21	0,37	0,24	0,09	30,07	19,92	68,93	1,04	396,47	6,74	0,03	0,00	
2004	23	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	58,10	13,43	16,91	11,52	252,90	0,06	18,15	0,00	3,62	0,00	0,10	56,51	30,62	138,69	2,44	413,17	7,87	0,05	0,00	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,67	0,90	4,90	3,60	61,00	0,01	1,00	0,15	0,10	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
2004	242	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	11,68	0,22	0,22	20,35	85,68	0,01	2,29	0,00	0,36	0,00	0,01	14,42	5,43	5,66	1,13	159,92	1,14	0,01	0,00	
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
				102,17	22,01	25,91	67,93	598,01	0,25	29,77	0,36	5,55	0,24	0,25	118,20	76,47	274,58	7,11	1 124,56	18,55	0,09	0,00	
Итого за прием пищи:																							
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	
				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	
Итого за прием пищи:																							
Ужин																							
2008	30	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	70	13,29	1,95	7,93	6,19	104,00	0,05	4,37	0,02	3,29	0,15	0,05	10,72	10,70	39,86	0,58	205,05	3,08	0,01	0,00	
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	90	31,28	6,92	8,14	43,47	274,89	0,08	0,05	0,03	1,03	0,21	0,10	41,97	11,80	78,76	0,70	114,78	4,04	0,02	0,01	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,66	0,12	0,00	13,02	52,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	12,25	4,46	4,45	0,44	15,97	0,00	0,00	0,00	
				46,23	8,99	16,07	62,68	431,43	0,13	4,44	0,05	4,32	0,36	0,16	64,94	26,96	123,07	1,72	335,80	7,12	0,03	0,01	
Итого за прием пищи:																							
				229,45	48,67	67,42	230,39	1 731,34	0,51	434,36	0,60	11,32	0,62	0,60	331,57	144,42	572,31	11,77	1 736,22	28,60	0,14	0,01	
Всего за день:																							
Сбалансированность:																							
					1	1,4	4,7																

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	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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	15,99	8,25	9,68	35,11	261,37	0,14	0,32	0,03	0,91	0,05	0,23	191,82	45,65	209,04	0,96	307,23	11,43	0,03	0,00		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	9,82	0,04	6,60	0,06	59,84	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	180	14,54	0,31	0,19	11,75	50,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	6,59	7,66	0,26	20,52	0,00	0,00	0,00		
2019	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧН, МУКА ВЫСШ, СОРТ	50	4,29	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				44,64	12,42	16,78	72,01	489,71	0,22	0,32	0,03	1,89	0,05	0,26	212,32	68,74	258,70	2,22	392,25	11,43	0,04	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 СОЛЕНЫЙ (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	200	25,23	5,13	4,52	10,25	107,93	0,04	7,49	0,50	0,37	0,00	0,07	54,59	26,98	74,17	1,46	308,66	7,17	0,03	0,00		
2008	272	ШНИЦЕЛЬ	65	45,86	11,97	13,08	9,59	203,97	0,05	0,82	0,00	2,23	0,01	0,10	37,95	20,66	128,04	1,74	268,22	5,90	0,04	0,00		
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	20,07	4,52	6,20	23,40	168,12	0,13	10,28	0,02	0,17	0,02	0,17	89,71	35,57	128,05	1,18	824,62	10,69	0,04	0,00		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,10	0,49	0,20	17,68	83,90	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,59	3,92	2,30	0,41	8,37	0,00	0,00	0,00		
2019	148	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				103,14	25,66	24,47	82,63	669,80	0,33	86,09	0,64	3,87	0,03	0,43	213,74	100,83	383,26	6,97	1 520,17	26,56	0,11	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	225	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	120	57,87	2,44	4,34	15,99	112,76	0,02	0,00	0,02	0,16	0,18	0,03	8,70	2,75	23,65	0,31	26,15	1,78	0,01	0,01		
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	11,45	2,04	3,94	15,31	104,98	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	70,52	8,26	51,36	0,07	94,62	1,79	0,01	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,44	0,12	0,00	10,89	44,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	12,27	4,47	4,45	0,44	15,91	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				70,76	4,60	8,28	42,19	261,76	0,03	0,12	0,03	0,22	0,19	0,12	91,49	15,48	79,46	0,82	136,68	3,57	0,02	0,01		
Всего за день:				245,51	47,95	55,56	227,42	1 620,64	0,59	486,53	0,87	5,98	0,27	0,84	535,15	193,05	764,82	11,55	2 098,70	41,56	0,17	0,01		
Сбалансированность:					1	1,2	4,7																	

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО

Содержит 10 (десять страниц)

МАДОУ ХМР «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» п. Горноправдинск

и.о. Зав. д/сада _____ Захарова Н. Ю.

