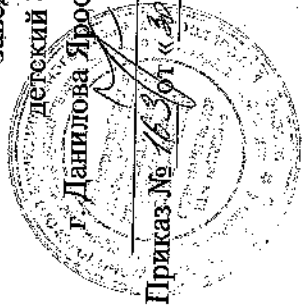


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Сказка»
г. Данилова Ярославской области

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
детский сад №1 «Сказка»
г. Данилова Ярославской области
И.А. Кукина
Приказ № 163 от « 11 » 2021 г.



**Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
посещающих с 8-10 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов питания**

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																			
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/15	0,00	9,0	6,7	35,0	0,1	0,2	0,0	1,2	0,1	134,2	13,4	110,5	1,0	77,8	0,8	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	13,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,3	2,3	0,2	8,2	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,2	2,8	21,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	5,4	24,3	0,5	33,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	11,3	11,5	70,3	0,1	0,2	0,0	1,2	0,1	148,7	21,1	137,1	1,7	119,0	0,8	0,0
II Завтрак																			
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,5	0,1	10,1	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,5	0,1	10,1	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0
Обед																			
2010	11	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СО СМЕТАНОЙ	200/710	0,00	3,2	4,6	15,9	0,1	7,7	0,2	1,1	0,2	36,9	25,1	74,5	1,3	561,0	7,6	0,0
2008	131	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	0,00	11,6	12,1	13,6	0,1	32,0	0,1	2,5	0,0	90,6	37,6	126,1	2,8	519,0	9,1	0,0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	40	0,00	2,6	0,5	15,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	19,8	60,0	1,6	94,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	17,4	17,2	62,8	0,3	39,7	0,3	3,6	0,2	146,8	83,1	260,6	5,7	1175,0	16,7	0,0
Уплотненный полдник																			
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	6,2	7,8	28,4	0,2	0,8	0,0	0,1	0,1	171,2	26,1	170,3	0,6	260,5	13,5	0,0
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	0,00	4,7	4,9	18,7	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	154,9	22,6	116,8	0,5	242,0	13,5	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	13,2	13,6	57,5	0,3	1,6	0,0	0,1	0,1	331,8	52,6	306,6	1,4	530,1	27,0	0,0
Всего за день:				0,00	42,4	42,4	200,7	0,7	43,5	0,3	4,9	0,4	634,3	160,8	711,3	10,2	1944,1	45,5	0,0
Сбалансированность:					1	1	4,7												

4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества															
					Белки, г	Жиры, г		Углевод. б, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																													
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,00	0,1	3,1	1,0	33,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	8,6	31,1	31,1	235,9	0,2	0,8	0,0	2,4	0,1	0,2	162,4	78,5	202,1	2,4	351,6	14,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,00	4,5	4,7	21,6	148,4	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	155,0	19,5	114,4	0,3	238,5	13,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	15,5	17,3	69,1	494,1	0,3	1,6	0,0	2,5	0,2	0,3	323,7	102,9	337,0	3,0	608,5	28,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																													
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,5	0,1	10,1	43,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	0,5	0,1	10,1	43,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																													
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/14г 0	0,00	4,7	5,6	13,3	127,8	0,1	5,6	0,2	1,0	0,0	0,0	28,1	22,6	75,2	1,0	432,6	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,00	12,4	5,9	11,1	145,4	1,6	0,0	0,3	3,5	0,0	1,5	11,9	8,7	31,9	0,6	38,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	351	*РАГУ ОВОЩНОЕ	130	0,00	2,9	6,9	13,5	128,1	0,1	14,8	0,4	2,1	0,1	0,0	49,6	29,9	66,5	1,5	455,3	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	17,5	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	40	0,00	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	16,8	60,0	1,6	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	22,6	18,9	71,2	550,1	1,9	20,4	0,9	6,6	0,1	1,5	108,9	81,6	233,6	4,7	1021,3	10,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Уплотненный полдник																													
2008	224	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/20	0,00	21,6	12,9	31,3	332,4	0,0	6,8	0,1	0,4	0,1	0,2	171,6	25,5	222,0	0,7	175,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2016	4	*КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОША"	180	0,00	0,0	0,0	19,3	77,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	1,9	4,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	21,6	12,9	50,6	409,6	0,0	6,8	0,1	0,4	0,1	0,2	182,8	27,4	226,5	0,7	175,5	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	60,2	49,2	201,0	1486,8	2,2	30,8	1,0	9,5	0,4	2,0	622,4	215,9	804,1	9,8	1925,3	41,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:			1		0,8	3,3																							

5 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг
Завтрак																				
2008	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,1	3,1	1,0	33,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	0,00	6,7	7,9	29,9	217,9	0,2	0,8	0,5	0,1	160,3	32,5	153,5	0,7	260,0	14,3	0,0	0,0
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	0,00	4,7	4,9	18,7	138,0	0,1	0,8	0,0	0,0	154,9	22,6	116,8	0,5	242,0	13,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	13,8	16,8	65,0	467,7	0,3	1,6	0,6	0,2	321,5	59,0	290,8	1,5	530,4	27,8	0,0	0,0
II Завтрак																				
2016	5	"НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОША"	100	0,00	0,0	0,0	8,0	31,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,1	2,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	8,0	31,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,1	2,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2012	84	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБЕЙ	200	0,00	6,5	2,3	12,4	96,7	0,1	6,2	0,2	1,0	23,3	28,9	92,7	1,0	517,3	48,5	0,0	0,0
2008	280	*РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	0,00	13,4	15,3	10,2	230,9	0,0	1,4	0,0	2,8	24,8	19,6	140,1	2,2	276,9	7,8	0,0	0,0
2010	5	*ЯКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,00	0,7	3,4	4,4	51,1	0,0	2,0	0,0	1,6	14,5	8,9	17,1	0,5	132,7	3,0	0,0	0,0
2010	90	*КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	180	0,00	0,4	0,0	21,9	88,8	0,0	0,7	0,0	0,2	7,1	9,3	0,0	0,2	136,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ НОВОЖИРАНСКИЙ	20	0,00	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	22,3	21,2	56,8	507,1	0,1	10,3	0,2	5,6	75,5	76,1	279,9	4,7	1109,7	59,3	0,0	0,0
Уплотненный полдник																				
2010	112	*ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ СДОВНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	70	0,00	6,6	6,6	24,8	185,9	0,1	0,1	0,1	0,6	31,5	8,9	74,6	0,8	92,1	6,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	13,7	54,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,3	2,3	0,2	8,2	0,0	0,0	0,0
2008		БАНАН	100	0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,1	7,1	59,5	336,8	0,1	10,1	0,1	0,6	46,2	53,2	104,9	1,5	448,3	6,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	44,2	45,1	189,3	1343,4	0,5	22,0	0,3	6,8	449,4	189,4	677,6	7,8	2088,7	93,1	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	4,3													

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	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	0,00	9,0	8,7	35,0	263,8	0,1	0,2	0,0	1,2	0,1	0,1	146,3	14,5	112,5	1,1	78,2	0,8	0,0	0,0	
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	13,7	54,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	1,2	2,3	0,2	7,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	11,4	11,6	71,0	433,8	0,1	0,2	0,0	1,2	0,1	0,1	156,7	21,7	141,8	1,9	119,0	0,8	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,5	0,1	10,1	43,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	0,5	0,1	10,1	43,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008	88	*ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/16/10	0,00	4,3	5,6	7,3	101,7	0,0	9,7	0,2	1,1	0,0	0,0	45,7	20,2	60,3	1,1	303,9	4,9	0,0	0,0	
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	0,00	5,6	7,3	4,1	105,6	0,0	1,2	0,2	1,5	0,0	0,0	14,1	11,6	55,5	0,6	128,2	2,2	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	0,00	4,9	4,1	22,0	144,0	0,2	0,0	0,0	2,7	0,1	0,1	14,9	72,3	107,7	2,5	151,4	1,3	0,0	0,0	
	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	17,5	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	40	0,00	2,8	0,5	15,8	79,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	18,8	60,0	1,6	94,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	17,4	17,5	66,7	500,1	0,3	10,9	0,4	5,3	0,1	0,1	94,0	124,5	283,5	5,8	678,5	8,4	0,0	0,0	
Уплотненный полдник																							
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,00	8,5	9,9	1,8	130,0	0,0	0,2	0,2	1,3	1,3	0,3	62,9	10,1	128,3	1,4	130,0	14,9	0,0	0,0	
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	13,7	54,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	2,8	2,3	0,2	8,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	76,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	10,9	10,8	30,9	263,5	0,0	0,2	0,2	1,3	1,3	0,3	77,6	16,8	150,1	1,9	165,9	14,9	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	40,2	40,0	178,7	1240,4	0,4	13,3	0,6	7,8	1,5	0,5	335,3	167,0	582,4	11,0	1083,4	25,1	0,0	0,0	
Сбалансированность:			1		1,0	4,4																	

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,00	0,1	3,6	0,1	33,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	6,0	7,8	30,3	215,5	0,1	0,8	0,0	0,2	0,1	158,9	28,8	143,9	0,5	245,7	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	в/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	0,00	4,7	4,9	18,7	138,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	154,9	22,6	116,8	0,5	242,0	13,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	13,1	17,2	64,5	465,2	0,2	1,6	0,0	0,3	0,2	320,1	55,3	281,2	1,3	516,1	27,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																								
2016	5	"НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОША"	100	0,00	0,0	0,0	8,0	31,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,1	2,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	8,0	31,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,1	2,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																								
2012	82	"БОРЩ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	200/18/10	0,00	5,0	6,2	9,1	116,4	0,0	6,0	0,2	1,0	0,0	44,3	21,7	67,4	1,5	324,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	335	"ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,4	4,7	19,8	135,6	0,1	9,2	0,0	0,2	0,1	58,2	28,2	90,6	1,0	702,3	9,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	249	"РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	70	0,00	12,4	5,3	4,9	117,9	0,1	0,1	0,1	1,4	0,5	29,3	19,3	150,3	0,9	226,3	94,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
2010	90	"КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,00	0,2	0,0	22,6	92,1	0,0	1,3	0,0	0,1	0,0	14,2	6,5	5,8	0,1	58,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ НОВОЖИРАНСКИЙ	20	0,00	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	22,3	16,4	64,3	501,0	0,2	16,6	0,3	2,7	0,6	151,8	85,1	344,1	4,3	1355,1	110,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Уплотненный полдник																								
2008	272	"КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ	70	0,00	9,7	8,7	13,8	172,3	0,0	0,4	0,0	1,0	0,0	15,0	16,9	98,7	1,7	187,7	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	131	"КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,5	2,1	12,2	84,0	0,1	32,0	0,1	0,9	0,0	86,9	29,6	58,2	1,8	371,7	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,3	0,1	21,4	88,6	0,0	46,8	0,1	0,3	0,0	12,3	2,9	1,3	0,2	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	15,8	11,8	62,8	423,5	0,1	79,2	0,2	2,2	0,0	119,9	53,3	177,7	4,0	592,1	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	51,2	45,4	199,6	1421,5	0,5	97,4	0,5	5,2	0,8	598,0	194,8	805,0	9,6	2463,6	146,7	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,00	0,1	3,6	0,1	33,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	0,00	6,7	8,7	23,9	200,7	0,2	0,8	0,0	0,7	0,1	186,6	40,4	188,2	0,9	286,0	14,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	0,00	4,5	4,7	21,6	146,4	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	155,0	19,5	114,4	0,3	228,5	13,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	13,6	17,9	61,0	468,8	0,3	1,6	0,0	0,8	0,2	327,9	63,8	303,1	1,5	542,9	28,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																															
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,5	0,1	10,1	43,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,5	0,1	10,1	43,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																															
2008	102	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/18/10	0,00	6,4	6,6	10,9	134,2	0,0	8,7	0,2	1,0	0,0	45,0	25,5	94,0	1,6	405,6	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2010	64	*"ЕЖИЖИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	0,00	13,7	13,2	15,8	236,8	0,0	1,5	0,0	1,8	0,1	24,0	23,7	140,1	1,9	291,8	6,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2010	5	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,00	0,7	3,4	4,4	51,1	0,0	2,0	0,0	1,6	0,0	14,5	8,9	17,1	0,5	182,7	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	436	*НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,1	0,0	20,7	84,5	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	11,5	2,8	1,9	0,1	16,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	20	0,00	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	22,2	23,4	59,7	546,2	0,0	13,7	0,2	4,4	0,1	100,8	70,3	283,1	4,9	893,9	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Уплотненный полдник																															
2010	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	0,00	20,8	12,1	22,8	287,9	0,0	0,2	0,1	0,9	0,1	158,9	22,2	209,1	0,5	143,4	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,00	1,0	3,7	6,4	73,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,9	2,3	14,0	0,1	30,6	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,00	0,1	0,0	13,7	54,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,3	2,3	0,2	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	21,9	15,8	42,9	416,4	0,0	0,2	0,1	0,9	0,1	185,5	26,8	225,4	0,8	182,2	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	58,2	57,2	173,7	1464,4	0,3	17,5	0,3	6,1	0,4	621,2	164,9	818,6	8,6	1739,0	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	1,0	3,0																									

9 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг														
Завтрак																																				
2008	14	МАСЛО (ПОДЦИЯМИ)	5	0,00	0,1	3,6	0,1	33,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	7,2	8,2	28,5	220,3	0,2	0,8	0,0	0,8	0,1	163,1	36,5	163,2	0,9	274,3	14,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	0,00	4,7	4,9	18,7	138,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	154,9	22,6	116,8	0,5	242,0	13,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЮДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																																				
				0,00	14,3	17,6	63,7	470,0	0,3	1,6	0,0	0,9	0,2	324,3	63,0	300,5	1,7	544,7	28,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
II Завтрак																																				
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,5	0,1	10,1	43,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																																				
				0,00	0,5	0,1	10,1	43,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	120,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																																				
2008	92	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/18	0,00	4,5	4,5	15,7	122,2	0,1	7,8	0,2	1,1	0,0	26,5	27,1	78,8	1,3	695,9	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	306	*ТОПУБЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	150/50	0,00	12,4	15,1	13,7	246,1	0,0	15,5	0,3	2,6	0,1	69,7	33,8	141,2	2,2	418,6	9,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	17,5	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	40	0,00	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	18,8	60,0	1,6	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																																				
				0,00	19,5	20,1	62,7	517,1	0,2	23,3	0,5	3,7	0,1	115,5	81,3	280,0	5,1	1109,5	15,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Уплотненный полдник																																				
2010	66	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	180	0,00	12,8	9,6	25,0	235,0	1,4	11,9	0,2	3,4	0,2	57,6	35,5	120,0	1,8	872,2	11,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,00	0,2	0,0	0,4	3,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	5,8	3,5	6,0	0,2	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2016	4	*ЖУРЕЦ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОША"	180	0,00	0,0	0,0	19,3	77,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	1,9	4,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЮДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																																				
				0,00	15,3	10,5	60,1	394,1	1,4	13,2	0,2	3,4	0,2	80,3	44,8	150,0	2,3	935,6	11,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:																																				
				0,00	49,6	43,3	196,6	1424,2	1,9	40,1	0,7	8,0	0,5	527,1	193,1	737,5	10,5	2709,8	56,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:																																				
			1		1,0	4,0																														

