

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 « 20 » / 2021 г.



**Циклическое МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 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			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	Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/12	0,00	7,5	7,2	29,4	213,3	0,1	0,2	0,0	1,0	0,1	0,0	112,8	11,1	92,7	0,9	65,2	0,6	0,0	0,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,1	0,0	11,4	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	2,0	2,1	0,2	7,6	0,0	0,0	0,0		
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,2	2,6	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	5,4	24,9	0,5	33,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	9,8	10,0	62,4	380,6	0,1	0,2	0,0	1,0	0,1	0,0	126,2	18,5	119,1	1,6	105,8	0,6	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ "МАЛЫШАМ"	125	0,00	0,6	0,1	12,6	53,8	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	5,0	8,8	1,8	150,0	1,3	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	0,6	0,1	12,6	53,8	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	5,0	8,8	1,8	150,0	1,3	0,0	0,0		
Обед																								
2010	11	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СО СМЕТАНОЙ	150	0,00	2,4	3,3	11,8	87,2	0,1	5,7	0,1	0,8	0,1	0,0	26,3	19,0	54,8	0,9	418,7	5,5	0,0	0,0		
2008	131	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	0,00	9,7	10,0	11,4	176,4	0,0	26,8	0,1	2,1	0,0	0,2	75,5	31,3	105,0	2,3	432,5	7,7	0,0	0,0		
	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	1,0	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	0,0	5,8	9,4	30,0	0,6	47,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	13,4	13,5	45,7	361,3	0,1	32,5	0,2	2,9	0,1	0,2	114,0	61,1	189,8	4,0	899,2	13,2	0,0	0,0		
Уплотненный полдник																								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	0,00	4,2	3,9	21,2	138,4	0,1	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	98,4	19,3	124,9	0,5	156,1	6,9	0,0	0,0		
	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	0,1	154,9	22,6	116,8	0,5	242,0	13,5	0,0	0,0		
	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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		
Итого за прием пищи:				0,00	11,2	9,7	55,3	355,0	0,2	1,2	0,0	0,1	0,0	0,2	259,0	45,8	261,2	1,3	427,7	20,4	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	35,0	33,3	176,0	1150,7	0,4	36,4	0,2	4,0	0,2	0,4	508,0	130,4	578,9	8,7	1582,7	35,5	0,0	0,0		
Сбалансированность:			†		1,0		5,0																	

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																				
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,1	3,1	1,0	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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	0,00	4,9	6,5	18,0	0,1	0,6	0,0	0,6	0,0	0,1	125,0	30,4	126,3	0,6	214,6	11,0	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	0,1	154,9	22,6	116,8	0,5	242,0	13,5	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	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
Итого за прием пищи:				0,00	12,0	15,4	53,1	0,2	1,4	0,0	0,7	0,1	0,2	286,2	56,9	263,6	1,4	485,0	24,5	0,0
II Завтрак																				
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ "МАЛЫШАМ"	125	0,00	0,6	0,1	12,6	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	8,8	5,0	8,8	1,8	150,0	1,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,6	0,1	12,6	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	8,8	5,0	8,8	1,8	150,0	1,3	0,0	0,0
Обед																				
2008	88	*ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/18/10	0,00	3,4	4,4	5,7	0,0	7,6	0,2	0,8	0,0	0,0	35,9	15,8	47,0	0,9	237,2	3,9	0,0
2010	51	*КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,00	8,8	2,2	6,6	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,1	14,6	18,7	89,7	0,6	156,3	67,7	0,1
2008	335	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	0,00	2,7	3,8	15,8	0,1	7,4	0,0	0,2	0,0	0,1	42,5	22,3	71,3	0,8	558,0	7,5	0,0
2008	436	*НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,1	0,0	17,2	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	2,3	1,6	0,1	14,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	20	0,00	1,3	0,2	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	16,3	10,6	53,2	0,1	16,5	0,2	1,4	0,0	0,2	108,6	68,5	239,6	3,2	1012,5	79,1	0,1
Уплотненный полдник																				
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	0,00	1,9	6,2	12,0	0,1	7,0	0,4	2,7	0,0	0,0	28,3	24,8	53,1	1,2	431,2	5,0	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	
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	4,3	7,1	41,1	0,1	7,0	0,4	2,7	0,0	0,0	40,7	31,0	74,9	1,7	467,0	5,0	0,0
Всего за день:				0,00	33,2	33,2	107,7	0,4	27,4	0,6	4,8	0,1	0,4	444,3	161,4	586,9	8,1	2114,5	109,9	0,1
Сбалансированность:					1	1	4,8													

4 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества																
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																														
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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 ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	0,00	6,4	6,5	23,4	178,0	0,1	0,6	0,0	1,8	0,0	0,2	122,1	59,7	151,6	1,7	263,8	11,0	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	146,4	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	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		
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	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	13,3	15,2	61,4	436,2	0,2	1,4	0,0	1,9	0,1	0,3	283,4	83,1	286,5	2,3	520,7	24,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
II Завтрак																														
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ "МАЛЫШАМ"	125	0,00	0,6	0,1	12,6	53,8	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	5,0	8,8	1,8	150,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:																														
				0,00	0,6	0,1	12,6	53,8	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	5,0	8,8	1,8	150,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																														
2008	91	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	0,00	3,5	4,1	9,8	93,2	0,1	4,1	0,1	0,7	0,0	0,0	19,9	16,9	55,8	0,8	323,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,00	8,9	4,2	7,7	102,6	1,2	0,0	0,2	2,5	0,0	1,1	7,0	6,1	21,9	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	351	*РАГУ ОВОЩНОЕ	100	0,00	2,1	5,2	10,2	98,7	0,0	11,4	0,3	1,7	0,0	0,0	38,4	23,1	51,1	1,2	349,5	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	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	
2008		ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	20	0,00	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	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	
Итого за прием пищи:																														
				0,00	15,8	13,7	50,2	392,2	1,3	15,5	0,6	4,9	0,0	1,1	77,5	56,9	158,8	3,3	745,5	7,9	0,0	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	100/14	0,00	15,8	9,7	22,8	242,4	0,0	5,0	0,1	0,3	0,1	0,1	125,3	18,7	161,6	0,5	127,4	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2016	4	*КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "БИТОША"	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	0,0	
Итого за прием пищи:																														
				0,00	15,8	9,7	42,1	319,6	0,0	5,0	0,1	0,3	0,1	0,1	136,5	20,6	166,1	0,5	127,9	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:																														
				0,00	45,5	38,7	166,3	1201,8	1,5	24,4	0,7	7,1	0,2	1,5	506,2	165,6	620,2	7,9	1544,1	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:																														
			1		0,9	3,7																								

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
2008	14	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	0,0	0,6	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	0,00	5,0	6,0	22,6	164,7	0,0	0,6	0,0	0,4	0,0	0,1	120,4	24,6	115,2	0,5	195,2	10,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МК	КАКАС-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	0,00	4,7	4,9	18,7	138,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	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	
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	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	12,1	14,9	57,7	414,5	0,1	1,4	0,0	0,5	0,1	0,2	281,6	51,1	252,5	1,3	465,6	24,1	0,0	0,0	0,0	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	0,0	6,2	1,1	2,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	8,0	31,8	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0
Обед																													
2012	84	"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	0,00	5,0	1,8	9,2	72,4	0,1	4,6	0,1	0,7	0,0	0,0	17,6	21,7	69,6	0,9	387,8	36,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	280	"РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	0,00	11,1	12,2	8,2	185,3	0,0	2,4	0,0	2,1	0,2	0,1	24,2	17,6	116,1	1,9	243,1	6,4	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	0,0	14,5	8,9	17,1	0,5	132,7	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	90	"КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	180	0,00	0,4	0,0	21,9	88,8	0,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0	7,1	9,3	0,0	0,2	135,8	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	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	
Итого за прием пищи:				0,00	18,5	17,6	51,6	437,2	0,1	9,7	0,1	4,6	0,2	0,1	69,2	66,9	232,8	4,3	946,4	46,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Уплотненный полдник																													
2010	112	"ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	70	0,00	6,5	6,6	24,8	185,9	0,1	0,1	0,1	0,6	0,5	0,1	31,5	8,9	74,6	0,8	92,1	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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	
2008		БАНАН	100	0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,0	42,0	28,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	8,1	7,1	59,5	336,8	0,1	10,1	0,1	0,6	0,5	0,2	46,2	53,2	104,9	1,6	448,3	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	38,7	39,6	176,8	1220,3	0,3	21,2	0,2	5,7	0,8	0,5	403,2	172,3	692,2	7,2	1860,6	75,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	4,6																						

6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		
Загтрак																						
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	0,00	9,0	8,7	35,0	253,8	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	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,00	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4	22,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				10,6	10,7	63,6	392,1	0,1	0,2	0,0	1,2	0,1	0,1	153,8	19,7	132,8	1,7	108,0	0,8	0,0	0,0	
II Загтрак																						
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ "МАЛЫШАМ"	0,00	0,6	0,1	12,6	53,8	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	5,0	8,8	1,8	150,0	1,3	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	12,6	53,8	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	5,0	8,8	1,8	150,0	1,3	0,0	0,0	
Обед																						
2008	88	*ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	0,00	3,4	4,4	5,7	78,9	0,0	7,6	0,2	0,8	0,0	0,0	35,9	15,8	47,0	0,9	237,2	3,9	0,0	0,0	
2010	55	*ТУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	0,00	4,1	5,1	3,0	74,9	0,0	0,9	0,2	1,1	0,0	0,0	10,5	8,1	39,6	0,5	91,4	1,5	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	0,00	4,1	3,0	18,8	119,8	0,1	0,0	0,0	2,3	0,0	0,1	12,3	60,2	89,7	2,1	126,2	1,1	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	0,00	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	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	
Итого за прием пищи:				12,9	12,7	50,0	371,3	0,1	8,5	0,4	4,2	0,0	0,1	70,9	94,9	206,3	4,3	502,8	6,5	0,0	0,0	
Уплотненный полдник																						
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	0,00	8,5	9,9	1,8	130,1	0,0	0,2	0,2	1,3	1,3	0,3	62,9	10,2	128,3	1,4	130,1	15,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	0,00	0,1	0,0	11,4	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	2,6	2,3	0,2	8,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:				10,9	10,8	28,6	254,7	0,0	0,2	0,2	1,3	1,3	0,3	76,3	16,7	150,1	1,9	166,0	15,0	0,0	0,0	
Всего за день:				35,0	34,3	154,8	1071,9	0,2	11,4	0,6	6,7	1,4	0,5	309,8	136,3	498,0	9,7	928,8	23,6	0,0	0,0	
Сбалансированность:				1	1,0	4,4																

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	Углевод. Бг, 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	0,00	4,6	5,8	22,9	162,7	0,0	0,6	0,0	0,2	0,0	0,1	119,3	21,6	108,1	0,3	184,3	10,4	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	138,3	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	155,0	22,8	117,5	0,6	243,5	13,5	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	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	11,7	15,2	57,1	412,7	0,1	1,4	0,0	0,3	0,1	0,2	280,6	48,4	246,1	1,2	456,2	23,9	0,0	0,0	0,0	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	0,0	6,2	1,1	2,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	8,0	31,8	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0
Обед																													
2012	62	"БОРЩ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	150/15/5	0,00	3,9	4,4	7,8	89,2	0,0	4,3	0,1	0,6	0,0	0,0	30,0	15,5	49,7	1,0	236,3	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	335	"ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	0,00	2,3	3,1	13,2	90,3	0,1	6,2	0,0	0,2	0,0	0,1	36,8	18,9	60,4	0,7	488,2	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	249	"РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	50	0,00	8,8	5,3	3,5	96,9	0,0	0,1	0,0	1,6	0,3	0,1	21,1	13,8	107,4	0,7	161,7	67,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2010	90	"КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	150	0,00	0,1	0,0	18,8	76,6	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	11,9	5,4	4,8	0,1	46,2	0,4	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	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	
Итого за прием пищи:				0,00	16,4	13,0	51,2	392,6	0,1	11,7	0,1	2,5	0,3	0,2	107,6	63,0	252,3	3,3	959,4	78,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Уплотненный полдник																													
2008	272	"КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ	50	0,00	7,0	6,6	9,9	126,2	0,0	0,2	0,0	1,0	0,0	0,0	11,0	12,2	70,4	1,1	133,9	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	131	"КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	0,00	2,8	1,8	9,6	68,0	0,0	25,6	0,1	0,9	0,0	0,1	69,7	23,9	46,5	1,4	297,5	4,6	0,0	0,0	0,0	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	0,0	12,3	2,9	1,3	0,2	5,1	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	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	12,4	9,4	56,3	361,4	0,0	72,6	0,2	2,2	0,0	0,1	98,7	42,9	137,7	3,0	464,1	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	40,5	37,6	172,6	1198,5	0,2	85,7	0,3	5,0	0,4	0,5	493,1	155,4	638,1	7,5	1880,0	109,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	4,3																						

