

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №3»

Л.В. Каменева



«06» 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №3»
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

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 | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 0,00 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 114,8 | 17,2 | 97,8 | 0,4 | 189,0 | 9,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 0,00 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 5,2 | 26,0 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,00 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 | 213,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 13,2 | 19,6 | 69,2 | 506,0 | 0,1 | 1,2 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 270,8 | 41,1 | 232,7 | 1,0 | 439,6 | 21,7 | 0,0 | 0,0 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 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 | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 64 | СВЕКОЛЬНИК НА К/Б | 200 | 0,00 | 11,6 | 12,6 | 29,4 | 276,3 | 0,1 | 15,2 | 0,7 | 2,7 | 0,0 | 0,2 | 71,5 | 67,4 | 168,7 | 3,6 | 1053,9 | 16,1 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 0,00 | 3,3 | 5,2 | 21,6 | 146,5 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 42,2 | 29,7 | 88,2 | 1,2 | 768,7 | 8,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ | 50 | 0,00 | 6,8 | 17,0 | 5,1 | 199,7 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 7,9 | 12,1 | 61,9 | 0,9 | 129,5 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 5,0 | 10,0 | 0,2 | 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 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 25,2 | 40,1 | 90,7 | 820,9 | 0,3 | 27,1 | 0,9 | 5,2 | 0,1 | 0,4 | 140,2 | 123,4 | 363,6 | 7,5 | 2007,4 | 30,0 | 0,1 | 0,0 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП РЫБНЫЙ | 200 | 0,00 | 5,6 | 2,8 | 13,1 | 100,8 | 0,1 | 4,9 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 28,8 | 32,4 | 98,8 | 0,9 | 464,9 | 41,2 | 0,2 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 0,00 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | 47,6 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 8,0 | 3,1 | 40,7 | 223,7 | 0,2 | 4,9 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 37,7 | 41,1 | 133,0 | 2,7 | 525,3 | 43,2 | 0,2 | 0,0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ | 40 | 0,00 | 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 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 46,5 | 62,9 | 228,5 | 1663,6 | 0,8 | 35,2 | 1,1 | 7,5 | 0,2 | 0,6 | 453,7 | 207,6 | 737,3 | 11,6 | 2972,3 | 94,9 | 0,3 | 0,0 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,4 | 4,9 | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | | B1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | B2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ | 150 | 0,00 | 5,4 | 5,5 | 29,5 | 188,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 3,1 | 0,1 | 0,1 | 18,3 | 81,6 | 121,3 | 2,8 | 170,7 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 5,5 | 5,5 | 42,3 | 240,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 3,1 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 83,6 | 125,0 | 3,2 | 183,5 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 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 | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б | 200 | 0,00 | 16,3 | 21,4 | 33,5 | 392,0 | 0,5 | 9,6 | 0,3 | 3,0 | 0,1 | 0,2 | 54,7 | 64,4 | 201,0 | 4,0 | 1037,6 | 11,6 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ | 150 | 0,00 | 10,7 | 24,3 | 11,6 | 308,8 | 0,2 | 18,2 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 52,1 | 31,1 | 124,7 | 2,0 | 384,5 | 7,4 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 29,6 | 46,1 | 73,7 | 828,9 | 0,8 | 27,8 | 0,3 | 6,1 | 0,1 | 0,3 | 120,1 | 104,5 | 360,5 | 7,6 | 1477,3 | 21,2 | 0,0 | 0,0 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ САХАРОМ | 65 | 0,00 | 10,7 | 8,3 | 31,4 | 243,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 64,6 | 12,1 | 101,2 | 0,6 | 87,6 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 10,8 | 8,3 | 44,2 | 295,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 67,2 | 14,1 | 104,9 | 1,0 | 100,4 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ. | 180 | 0,00 | 2,2 | 2,1 | 22,4 | 117,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 59,1 | 18,0 | 57,7 | 0,6 | 120,2 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 0,00 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 2,7 | 15,0 | 0,2 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 4,0 | 3,5 | 44,9 | 227,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 62,4 | 20,7 | 72,7 | 0,8 | 141,5 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 49,9 | 63,4 | 205,1 | 1591,9 | 1,1 | 28,0 | 0,3 | 9,4 | 0,4 | 0,6 | 270,6 | 222,9 | 663,1 | 12,6 | 1902,7 | 25,2 | 0,0 | 0,0 | | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 4,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 0,00 | 6,4 | 7,6 | 27,8 | 205,6 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 0,1 | 71,2 | 55,9 | 159,6 | 1,5 | 208,3 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 0,00 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 5,2 | 26,0 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,00 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 | 213,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 13,7 | 20,5 | 67,3 | 508,5 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 1,7 | 0,3 | 0,2 | 227,4 | 79,8 | 294,4 | 2,1 | 460,4 | 19,2 | 0,0 | 0,0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 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 | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 56 | БОРЩ НА К/Б | 200 | 0,00 | 19,1 | 17,3 | 35,2 | 376,1 | 0,2 | 36,8 | 0,4 | 2,3 | 0,0 | 0,2 | 128,5 | 84,8 | 260,4 | 5,1 | 1399,2 | 22,5 | 0,1 | 0,0 | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 0,00 | 5,4 | 4,7 | 34,9 | 203,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 7,4 | 40,8 | 0,9 | 63,5 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,00 | 12,7 | 12,8 | 0,0 | 166,3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 10,4 | 11,7 | 106,9 | 1,1 | 139,7 | 4,3 | 0,1 | 0,0 | |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 5,0 | 10,0 | 0,2 | 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 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 5,5 | 25,3 | 1,2 | 39,6 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 40,0 | 40,0 | 100,0 | 922,1 | 0,5 | 38,3 | 0,7 | 4,3 | 0,1 | 0,3 | 164,7 | 116,0 | 443,4 | 8,5 | 1642,9 | 29,2 | 0,2 | 0,0 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 0,00 | 9,8 | 16,8 | 1,8 | 197,9 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | 1,7 | 0,3 | 67,6 | 11,1 | 147,7 | 1,6 | 143,3 | 17,2 | 0,0 | 0,0 | |
| 2012 | 53 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 0,00 | 0,7 | 3,1 | 4,4 | 49,1 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 12,4 | 9,1 | 15,3 | 0,2 | 217,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 10,6 | 19,9 | 19,0 | 298,5 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 4,8 | 1,7 | 0,3 | 82,6 | 22,2 | 166,7 | 2,2 | 374,0 | 17,4 | 0,0 | 0,0 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 0,00 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 79,5 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 180,0 | 21,0 | 142,5 | 0,2 | 219,0 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 0,00 | 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 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 79,5 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 180,0 | 21,0 | 142,5 | 0,2 | 219,0 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 68,7 | 84,2 | 192,3 | 1808,6 | 1,0 | 45,6 | 1,0 | 10,9 | 2,1 | 1,1 | 654,7 | 239,0 | 1047,0 | 13,0 | 2696,3 | 79,3 | 0,2 | 0,0 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,2 | 2,8 | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 265 | ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,00 | 3,8 | 4,5 | 52,0 | 265,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 46,2 | 41,8 | 96,2 | 1,3 | 544,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 3,9 | 4,5 | 64,8 | 316,5 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 48,8 | 43,8 | 99,9 | 1,7 | 557,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 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 | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б | 200 | 0,00 | 10,3 | 11,8 | 27,9 | 260,6 | 0,1 | 7,9 | 0,3 | 3,1 | 0,0 | 0,2 | 41,9 | 41,0 | 173,5 | 2,2 | 642,1 | 7,4 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 0,00 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 26,0 | 78,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2012 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 0,00 | 8,1 | 4,2 | 2,4 | 80,1 | 0,0 | 1,2 | 0,4 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | 24,8 | 23,0 | 109,6 | 0,5 | 239,9 | 67,6 | 0,0 | 0,0 | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 5,5 | 25,3 | 1,2 | 39,6 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 23,9 | 20,9 | 94,3 | 661,9 | 0,2 | 9,1 | 0,7 | 6,3 | 0,0 | 0,2 | 90,3 | 97,1 | 386,4 | 4,5 | 922,5 | 76,6 | 0,0 | 0,0 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 447 | БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ САХАРОМ | 100 | 0,00 | 5,2 | 5,3 | 29,3 | 184,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 17,6 | 7,7 | 45,8 | 0,6 | 60,7 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 5,3 | 5,3 | 42,1 | 236,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 20,2 | 9,7 | 49,5 | 1,0 | 73,5 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,00 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 | 213,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2008 | | ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ | 40 | 0,00 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 153,8 | 22,7 | 121,3 | 0,8 | 269,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 5,3 | 4,7 | 49,7 | 264,9 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 313,1 | 173,3 | 657,1 | 8,0 | 1823,0 | 91,9 | 0,0 | 0,0 | | |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 38,4 | 35,4 | 250,9 | 1479,4 | 0,4 | 10,1 | 0,8 | 6,9 | 0,4 | 0,3 | 313,1 | 173,3 | 657,1 | 8,0 | 1823,0 | 91,9 | 0,0 | 0,0 | | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,9 | 6,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ САХАРОМ | 150 | 0,00 | 5,4 | 4,7 | 39,8 | 222,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 7,4 | 40,8 | 0,9 | 63,7 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,00 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 | 213,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 9,6 | 8,1 | 58,6 | 346,2 | 0,2 | 0,7 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 156,7 | 26,1 | 147,7 | 1,1 | 277,5 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 66 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 200 | 0,00 | 7,8 | 10,4 | 5,3 | 146,4 | 0,0 | 10,9 | 0,2 | 1,9 | 0,0 | 0,1 | 42,5 | 19,9 | 79,6 | 1,2 | 214,3 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | |
| 2012 | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ | 80 | 0,00 | 10,7 | 26,9 | 11,1 | 330,3 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 11,7 | 20,4 | 115,1 | 1,3 | 237,6 | 5,2 | 0,1 | 0,0 | |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 5,0 | 10,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 22,0 | 42,6 | 51,0 | 675,1 | 0,4 | 12,5 | 0,4 | 3,1 | 0,0 | 0,2 | 72,8 | 54,5 | 239,5 | 4,3 | 507,2 | 11,9 | 0,1 | 0,0 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 65 | 0,00 | 8,7 | 5,8 | 9,8 | 128,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 67,1 | 9,6 | 87,9 | 0,4 | 68,3 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 8,8 | 5,8 | 22,6 | 180,3 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 69,7 | 11,6 | 91,6 | 0,8 | 81,1 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 0,00 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 5,2 | 26,0 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 3,1 | 1,3 | 48,5 | 217,8 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 7,2 | 34,0 | 0,8 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 44,0 | 57,9 | 190,6 | 1462,4 | 0,6 | 17,4 | 0,4 | 4,6 | 0,1 | 0,4 | 318,8 | 103,4 | 519,8 | 8,4 | 902,6 | 25,8 | 0,1 | 0,0 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 4,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 0,00 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 114,8 | 17,2 | 97,8 | 0,4 | 189,0 | 9,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 0,00 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 5,2 | 26,0 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 9,1 | 16,2 | 63,2 | 434,2 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,1 | 126,0 | 24,4 | 129,5 | 1,2 | 238,6 | 9,1 | 0,0 | 0,0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б | 200 | 0,00 | 3,4 | 4,5 | 23,9 | 150,4 | 0,1 | 7,7 | 0,3 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 28,4 | 35,2 | 84,6 | 1,5 | 569,9 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 0,00 | 17,9 | 13,7 | 27,7 | 306,0 | 0,1 | 11,0 | 0,2 | 4,4 | 0,0 | 0,0 | 37,0 | 37,0 | 188,0 | 12,0 | 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 | 0,0 | 5,8 | 3,5 | 6,0 | 0,2 | 35,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 24,1 | 18,6 | 83,0 | 597,1 | 0,3 | 20,0 | 0,5 | 7,5 | 0,0 | 0,1 | 85,8 | 84,9 | 313,4 | 15,3 | 660,5 | 8,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 0,00 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 0,9 | 0,2 | 19,7 | 4,3 | 68,9 | 0,9 | 55,8 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,00 | 1,4 | 5,0 | 8,5 | 84,5 | 0,0 | 14,2 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 34,6 | 11,4 | 22,2 | 0,7 | 146,2 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 9,0 | 9,9 | 38,6 | 278,3 | 0,1 | 14,2 | 0,1 | 3,8 | 0,9 | 0,2 | 64,1 | 25,3 | 129,6 | 3,6 | 269,2 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ. | 180 | 0,00 | 2,2 | 2,1 | 22,4 | 117,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 59,1 | 18,0 | 57,7 | 0,6 | 120,2 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 0,00 | 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 | 2,2 | 2,1 | 22,4 | 117,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 59,1 | 18,0 | 57,7 | 0,6 | 120,2 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 44,9 | 46,9 | 217,1 | 1470,2 | 0,4 | 36,8 | 0,7 | 12,4 | 1,0 | 0,5 | 342,0 | 156,6 | 637,2 | 22,1 | 1288,5 | 31,3 | 0,0 | 0,0 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 4,8 | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | 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 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ | 150 | 0,00 | 8,4 | 6,2 | 43,1 | 261,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 0,1 | 22,7 | 125,6 | 166,8 | 4,3 | 263,6 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,00 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 | 213,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 12,6 | 9,6 | 61,9 | 385,1 | 0,3 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 0,2 | 170,1 | 144,3 | 293,7 | 4,5 | 477,4 | 14,9 | 0,0 | 0,0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 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 | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 64 | СВЕКОЛЬНИК НА К/Б | 200 | 0,00 | 10,5 | 10,8 | 27,1 | 247,8 | 0,1 | 14,2 | 0,4 | 2,2 | 0,0 | 0,2 | 54,6 | 57,5 | 151,0 | 3,2 | 984,2 | 14,4 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 0,00 | 3,3 | 5,2 | 21,6 | 146,5 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 42,2 | 29,7 | 88,2 | 1,2 | 768,7 | 8,9 | 0,0 | 0,0 | |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ | 60 | 0,00 | 6,7 | 17,3 | 5,5 | 204,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5,4 | 9,6 | 62,9 | 0,7 | 131,8 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 5,0 | 10,0 | 0,2 | 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 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 24,0 | 38,6 | 88,8 | 796,7 | 0,5 | 25,6 | 0,6 | 3,5 | 0,2 | 0,4 | 120,8 | 111,0 | 346,9 | 6,9 | 1940,0 | 28,3 | 0,0 | 0,0 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ САХАРОМ | 100 | 0,00 | 18,5 | 13,5 | 11,6 | 242,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 158,0 | 23,0 | 223,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 18,6 | 13,5 | 24,4 | 293,5 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 160,6 | 25,0 | 226,7 | 1,2 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 100 | 0,00 | 3,0 | 1,0 | 4,2 | 40,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 124,0 | 14,0 | 92,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 0,00 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 5,2 | 26,0 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 6,0 | 2,2 | 24,8 | 144,8 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 131,6 | 19,2 | 118,0 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 61,2 | 63,9 | 199,9 | 1620,1 | 0,9 | 26,8 | 0,7 | 10,8 | 0,3 | 0,6 | 583,1 | 299,5 | 985,3 | 13,0 | 2467,0 | 43,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 3,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 0,00 | 7,3 | 6,9 | 35,1 | 232,6 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 123,7 | 33,8 | 168,3 | 1,7 | 241,1 | 9,1 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 0,00 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 5,2 | 26,0 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 10,5 | 16,4 | 68,6 | 463,9 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 134,9 | 41,0 | 200,0 | 2,5 | 290,7 | 9,1 | 0,0 | 0,0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 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 | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 0,00 | 15,9 | 13,2 | 20,6 | 264,7 | 0,2 | 0,5 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 24,8 | 17,8 | 130,8 | 1,6 | 177,2 | 4,8 | 0,1 | 0,0 | |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 0,00 | 3,5 | 3,1 | 14,5 | 102,0 | 0,1 | 31,7 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,1 | 80,4 | 29,1 | 56,5 | 1,7 | 368,3 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 0,00 | 25,4 | 25,7 | 0,0 | 332,4 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 20,7 | 23,3 | 213,8 | 2,1 | 279,4 | 8,6 | 0,2 | 0,0 | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 47,4 | 42,4 | 71,5 | 858,1 | 0,5 | 33,2 | 0,3 | 3,3 | 0,0 | 0,4 | 140,6 | 79,4 | 435,9 | 7,0 | 880,4 | 21,4 | 0,3 | 0,0 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 449 | ОЛАДЫ С МАСЛОМ САХАРОМ | 100 | 0,00 | 5,5 | 10,7 | 34,2 | 255,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 8,5 | 47,9 | 0,6 | 71,5 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 5,6 | 10,7 | 47,0 | 307,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 17,5 | 10,5 | 51,6 | 1,0 | 84,3 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,00 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 | 213,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ | 40 | 0,00 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 4,0 | 14,4 | 0,6 | 56,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 5,3 | 4,7 | 49,7 | 264,9 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 153,8 | 22,7 | 121,3 | 0,8 | 269,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 68,8 | 74,2 | 236,8 | 1894,3 | 0,8 | 34,4 | 0,4 | 6,1 | 0,3 | 0,6 | 446,8 | 153,6 | 808,8 | 11,3 | 1525,2 | 44,4 | 0,3 | 0,0 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,1 | 3,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 0,00 | 6,4 | 7,6 | 27,8 | 205,6 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 0,1 | 71,2 | 55,9 | 159,6 | 1,5 | 208,3 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 0,00 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 5,2 | 26,0 | 0,4 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,00 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 | 213,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 13,7 | 20,5 | 67,3 | 508,7 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 | 227,2 | 79,8 | 294,5 | 2,1 | 458,9 | 19,2 | 0,0 | 0,0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 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 | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 56 | БОРЩ НА К/Б | 200 | 0,00 | 7,7 | 10,3 | 7,8 | 155,8 | 0,0 | 6,9 | 0,2 | 1,9 | 0,0 | 0,1 | 40,7 | 23,9 | 85,6 | 1,4 | 281,2 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 323 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 0,00 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 26,0 | 78,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ | 80 | 0,00 | 6,8 | 5,9 | 1,3 | 85,4 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 0,0 | 20,8 | 22,3 | 100,5 | 0,6 | 200,5 | 61,1 | 0,3 | 0,0 | |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 5,0 | 10,0 | 0,2 | 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 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 21,6 | 26,1 | 81,4 | 645,6 | 0,1 | 8,6 | 0,4 | 5,6 | 0,1 | 0,1 | 91,1 | 86,4 | 308,9 | 4,4 | 537,0 | 69,1 | 0,3 | 0,0 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 0,00 | 7,8 | 12,3 | 1,4 | 148,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 2,4 | 1,4 | 0,3 | 53,8 | 9,0 | 117,8 | 1,4 | 114,1 | 13,7 | 0,0 | 0,0 | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40 | 0,00 | 1,2 | 2,0 | 2,4 | 32,2 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 7,2 | 21,2 | 0,3 | 37,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 9,1 | 14,3 | 16,6 | 231,9 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,7 | 1,4 | 0,3 | 63,2 | 18,2 | 142,7 | 2,1 | 164,5 | 13,7 | 0,0 | 0,0 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 0,00 | 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 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 44,5 | 61,0 | 193,2 | 1499,2 | 0,5 | 13,1 | 0,7 | 11,0 | 1,6 | 0,6 | 386,5 | 186,4 | 754,1 | 9,0 | 1160,4 | 102,0 | 0,3 | 0,0 | |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,4 | 4,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |

10 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 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ САХАРОМ | 150 | 0,00 | 5,4 | 4,7 | 39,8 | 222,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 7,4 | 40,8 | 0,9 | 63,7 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 5,5 | 4,7 | 52,6 | 274,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 11,9 | 9,4 | 44,5 | 1,3 | 76,5 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 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 | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б | 200 | 0,00 | 8,3 | 8,7 | 15,6 | 173,7 | 0,1 | 7,9 | 0,2 | 1,1 | 0,0 | 0,2 | 25,0 | 29,5 | 108,6 | 1,5 | 611,4 | 7,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 50 | 0,00 | 14,1 | 3,6 | 0,4 | 91,0 | 0,0 | 9,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 17,0 | 108,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 0,00 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 26,0 | 78,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 0,00 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 5,0 | 10,0 | 0,2 | 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 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 29,5 | 22,2 | 88,3 | 669,1 | 0,3 | 17,9 | 0,4 | 2,6 | 0,0 | 0,2 | 83,6 | 86,7 | 339,4 | 4,9 | 666,7 | 9,5 | 0,0 | 0,0 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ САХАРОМ | 100 | 0,00 | 7,4 | 7,3 | 16,0 | 160,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 55,2 | 7,9 | 75,1 | 0,3 | 52,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,00 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 | 213,8 | 12,6 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 11,6 | 10,7 | 34,8 | 283,7 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 202,6 | 26,6 | 182,0 | 0,5 | 266,6 | 13,2 | 0,0 | 0,0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ | 40 | 0,00 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 4,0 | 14,4 | 0,6 | 56,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,0 | 3,7 | 0,4 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 1,2 | 1,3 | 43,7 | 193,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 6,0 | 18,1 | 1,0 | 68,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 0,00 | 47,8 | 38,9 | 219,4 | 1420,3 | 0,5 | 18,7 | 0,4 | 4,0 | 0,3 | 0,4 | 307,1 | 128,7 | 584,0 | 7,7 | 1078,6 | 23,5 | 0,0 | 0,0 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,8 | 4,6 | | | | | | | | | | | | | | | |