

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №3»

Л.В. Каменева



« » 20 dec 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	І, 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	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	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	
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 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	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	189	КАША 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 ЗЕЛЕНОГО 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, 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															