# 1 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,73 | 4,15 | 21,17 | 161,11 | 0,12 | 0,96 | 0,04 | 0,1 | 105,91 | 0 | 34,66 | 132,87 | 1,93 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 3,33 | 1,96 | 10,37 | 89,0 | 0,02 | 0 | 0,08 | 0,4 | 135 | 0 | 7 | 86 | 0,3 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9,23** | **6,11** | **43,27** | **291,01** | **0,14** | **0,96** | **0,12** | **0,5** | **244,88** | **0** | **44,83** | **225,21** | **3,04** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0 | 0 | 15,69 | 70,22 | 0,02 | 2,99 | 0 | 0,15 | 10,45 | 0 | 5,97 | 10,45 | 2,09 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0** | **0** | **15,69** | **70,22** | **0,02** | **2,99** | **0** | **0,15** | **10,45** | **0** | **5,97** | **10,45** | **2,09** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 25 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 30 | 0,33 | 3,02 | 1,07 | 31,67 | 0,01 | 17,33 | 0,05 | 1,52 | 5,98 | 0 | 4,48 | 6,58 | 0,27 |
| 2008 | 92 | СУП С КЛЁЦКАМИ | 150 | 4,2 | 5,9 | 16,65 | 118,73 | 0,1 | 9 | 0,15 | 0,15 | 18,75 | 0 | 24 | 58,5 | 0,9 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 2,88 | 3,68 | 15,15 | 186,35 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,24 | 8,8 | 0 | 20,79 | 62,38 | 0,48 |
| 2008 | 233 | РЫБА ЖАРЕНАЯ | 50 | 10,37 | 7,04 | 0 | 107,79 | 0,11 | 0 | 0,06 | 1,81 | 13,6 | 0 | 18,13 | 124,65 | 0,45 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 45 | 0,38 | 0,13 | 2,32 | 28,14 | 0,01 | 0,9 | 0,14 | 0,09 | 3,6 | 0 | 4,5 | 8,99 | 0,18 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **20,80** | **20,06** | **63,99** | **601,77** | **0,26** | **30,63** | **0,43** | **3,81** | **61,73** | **0** | **74,90** | **264,00** | **2,28** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 30 | САЛАТ "ЗИМНИЙ" | 80 | 2,14 | 4,82 | 7,91 | 87,37 | 0,05 | 6,43 | 0,36 | 3,7 | 16,08 | 0 | 16,08 | 36,98 | 0,72 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,77 | 0,07 | 5,01 | 23,57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **3,08** | **4,89** | **24,65** | **151,84** | **0,05** | **6,43** | **0,36** | **3,7** | **20,05** | **0** | **19,25** | **43,32** | **1,53** |
| **Всего за день:** | | | | **33,11** | **31,06** | **147,60** | **1114,84** | **0,47** | **41,01** | **0,91** | **8,16** | **337,11** | **0** | **144,95** | **542,98** | **8,94** |

## 2 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 5,73 | 4,15 | 21,91 | 144,64 | 0,1 | 0,95 | 0,04 | 0,19 | 112,2 | 0 | 39,31 | 140 | 1,93 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,02 | 3,55 | 15,1 | 94,02 | 0,03 | 0 | 0,09 | 0,49 | 4,93 | 0 | 2,46 | 14,78 | 0,25 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,92** | **7,70** | **48,74** | **279,56** | **0,13** | **0,95** | **0,13** | **0,68** | **121,10** | **0** | **44,94** | **161,12** | **2,99** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 130 | 3,9 | 4,16 | 6,11 | 77,99 | 0,06 | 2,17 | 0,02 | 0 | 181,97 | 0 | 20,94 | 136,48 | 1,44 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,21 | 4,42 | 12,66 | 96,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **5,11** | **8,58** | **18,77** | **174,47** | **0,06** | **2,17** | **0,02** | **0** | **181,97** | **0** | **20,94** | **136,48** | **1,44** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 16 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 30 | 0,68 | 0 | 1,35 | 33,75 | 0,01 | 3,15 | 0,06 | 1,13 | 15,75 | 0 | 8,1 | 6,98 | 0,16 |
| 2008 | 75 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,62 | 2,46 | 5,34 | 114,50 | 0,02 | 6,6 | 0,12 | 0,12 | 27 | 0 | 12,6 | 25,8 | 0,6 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,88 | 2,64 | 27,27 | 125,64 | 0,05 | 0 | 0,03 | 0,64 | 8,8 | 0 | 5,6 | 28,79 | 0,64 |
| 2008 | 292 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ | 50/36 | 8,1 | 10,2 | 2,8 | 136,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,3 | 23,4 | 0 | 10,0 | 77,3 | 0,9 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,92** | **15,59** | **65,56** | **539,28** | **0,08** | **13,35** | **0,21** | **2,19** | **85,95** | **0** | **39,3** | **141,77** | **2,30** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 446 | ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ С ПОВИДЛОМ | 60/15 | 2,99 | 6,36 | 14,58 | 127,01 | 0,07 | 0,75 | 0,05 | 1,5 | 45,64 | 0 | 9,73 | 66,59 | 0,75 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **3,16** | **6,36** | **26,31** | **167,91** | **0,07** | **0,75** | **0,05** | **1,5** | **49,61** | **0** | **12,90** | **72,93** | **1,56** |
| **Всего за день:** | | | | **34,11** | **38,23** | **159,38** | **1161,22** | **0,34** | **17,22** | **0,41** | **4,37** | **438,63** | **0** | **118,08** | **512,30** | **8,29** |

## 3 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,74 | 4,65 | 20,58 | 199,35 | 0,06 | 0,96 | 0,04 | 0,48 | 102,06 | 0 | 14,44 | 84,73 | 0,96 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 3,33 | 1,96 | 10,37 | 89,0 | 0,02 | 0 | 0,07 | 0,35 | 118,8 | 0 | 6,16 | 75,68 | 0,26 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **6,24** | **6,61** | **42,68** | **329,25** | **0,08** | **0,96** | **0,11** | **0,83** | **224,83** | **0** | **23,77** | **166,75** | **2,03** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 130 | 0 | 0 | 19,71 | 96,76 | 0,01 | 1,3 | 0 | 0,06 | 3,25 | 0 | 1,3 | 5,2 | 0,26 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0** | **0** | **19,71** | **96,76** | **0,01** | **1,3** | **0** | **0,06** | **3,25** | **0** | **1,3** | **5,2** | **0,26** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 30 | 0,38 | 0,03 | 2,73 | 39,75 | 0,02 | 5,25 | 0,02 | 3,6 | 36 | 0 | 21 | 42 | 1,43 |
| 2008 | 105 | СУП - ЛАПША С КУРИЦЕЙ | 150 | 2,16 | 2,52 | 5,36 | 81,3 | 0,02 | 0,6 | 0,13 | 0,24 | 10,8 | 0 | 5,4 | 18,6 | 0,36 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 2,88 | 3,68 | 15,15 | 164,76 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,24 | 8,8 | 0 | 20,79 | 62,38 | 0,48 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 50 | 10,22 | 4,8 | 0 | 85,29 | 0,04 | 7,5 | 0,05 | 0,16 | 24,17 | 0 | 14,16 | 90 | 0,83 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 45 | 0,38 | 0,13 | 2,32 | 28,14 | 0,01 | 0,9 | 0,14 | 0,09 | 3,6 | 0 | 4,5 | 8,99 | 0,18 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,66** | **11,45** | **54,36** | **528,33** | **0,12** | **17,65** | **0,37** | **4,33** | **94,37** | **0** | **68,85** | **224,87** | **3,28** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 177 | ВАРЕНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ | 120 | 4,1 | 20,74 | 15,22 | 133,43 | 0,02 | 20,01 | 0,2 | 2,72 | 48,02 | 0 | 19,21 | 43,22 | 0,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **4,27** | **20,74** | **26,95** | **174,33** | **0,02** | **20,01** | **0,2** | **2,72** | **51,99** | **0** | **22,38** | **49,56** | **1,61** |
| **Всего за день:** | | | | **29,17** | **38,80** | **143,70** | **1128,67** | **0,23** | **39,92** | **0,68** | **7,94** | **374,44** | **0** | **116,30** | **446,38** | **7,18** |

## 4 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 150 | 4,88 | 7,86 | 17,47 | 155,38 | 0,07 | 1,49 | 0,06 | 0,15 | 135,41 | 0 | 25,3 | 127,97 | 0 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,02 | 3,55 | 15,1 | 94,02 | 0,03 | 0 | 0,09 | 0,49 | 4,93 | 0 | 2,46 | 14,78 | 0,25 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,07** | **11,41** | **44,30** | **290,30** | **0,10** | **1,49** | **0,15** | **0,64** | **144,31** | **0** | **30,93** | **149,09** | **1,06** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 130 | 3,38 | 3,25 | 14,29 | 100,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **3,38** | **3,25** | **14,29** | **100,08** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0 | 0 | 3,59 | 14,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 87 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) | 150 | 3,99 | 7,58 | 8,58 | 83,85 | 0,02 | 6,6 | 0,13 | 0,12 | 24,6 | 0 | 10,8 | 28,8 | 0,42 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,35 | 6,79 | 6,57 | 126,67 | 0,12 | 4,35 | 0,03 | 0,17 | 40,89 | 0 | 25,23 | 73,95 | 0,96 |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) | 50 | 8,68 | 2,25 | 3,91 | 75,83 | 0,08 | 0 | 0,04 | 0,28 | 21,01 | 0 | 14,62 | 107,79 | 0,46 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 45 | 0,38 | 0,13 | 2,32 | 28,14 | 0,01 | 0,9 | 0,14 | 0,09 | 3,6 | 0 | 4,5 | 8,99 | 0,18 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,04** | **17,04** | **53,77** | **457,94** | **0,23** | **15,25** | **0,34** | **0,66** | **101,10** | **0** | **58,15** | **222,43** | **2,02** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 80/16 | 8,04 | 8,27 | 20,73 | 203,04 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 151,2 | 0 | 21,6 | 213,6 | 0,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **8,21** | **8,27** | **32,46** | **243,94** | **0** | **0** | **0** | **2,4** | **155,17** | **0** | **24,77** | **219,94** | **1,61** |
| **Всего за день:** | | | | **36,70** | **39,97** | **144,82** | **1092,26** | **0,33** | **16,74** | **0,49** | **3,70** | **400,58** | **0** | **113,85** | **591,46** | **4,69** |

## 5 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 150 | 2,47 | 3,4 | 33,69 | 94,62 | 0,04 | 0,6 | 0,02 | 0,06 | 87,25 | 0 | 13,74 | 77,09 | 0,84 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 3,33 | 1,96 | 10,37 | 89 | 0,02 | 0 | 0,07 | 0,35 | 118,8 | 0 | 6,16 | 75,68 | 0,26 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **5,97** | **5,36** | **55,79** | **224,52** | **0,06** | **0,6** | **0,09** | **0,41** | **210,02** | **0** | **23,07** | **159,11** | **1,91** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 130 | 2,95 | 2,95 | 17,48 | 103,56 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0 | 39,48 | 0 | 4,53 | 29,13 | 0,65 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **2,95** | **2,95** | **17,48** | **103,56** | **0,02** | **0,65** | **0,01** | **0** | **39,48** | **0** | **4,53** | **29,13** | **0,65** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,21 | 0,03 | 1,11 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3,84 | 7,58 | 8,0 | 81,6 | 0,07 | 4,8 | 0,12 | 0,18 | 13,8 | 0 | 15 | 38,4 | 0,6 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 120 | 10,34 | 5,34 | 14,62 | 177,9 | 0,02 | 15,02 | 0,05 | 1,64 | 49,14 | 0 | 16,38 | 32,76 | 0,68 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,03** | **13,24** | **52,53** | **389,00** | **0,09** | **23,22** | **0,17** | **1,82** | **73,94** | **0** | **34,38** | **74,06** | **1,28** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 3,15 | 5,94 | 18,48 | 141 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,54 | 9 | 0 | 5,4 | 33,6 | 0,42 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **3,32** | **5,94** | **30,21** | **181,9** | **0,08** | **0** | **0,05** | **0,54** | **12,97** | **0** | **8,57** | **39,94** | **1,23** |
| **Всего за день:** | | | | **29,27** | **27,49** | **156,01** | **898,98** | **0,25** | **24,47** | **0,32** | **2,77** | **336,41** | **0** | **70,55** | **302,24** | **5,07** |

## 6 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,9 | 6,07 | 24,04 | 182,27 | 0,08 | 0,96 | 0,04 | 0,58 | 113,61 | 0 | 26 | 172,34 | 0,96 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,02 | 3,55 | 15,1 | 94,02 | 0,03 | 0 | 0,09 | 0,49 | 4,93 | 0 | 2,46 | 14,78 | 0,25 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,09** | **9,62** | **50,87** | **317,19** | **0,11** | **0,96** | **0,13** | **1,07** | **122,51** | **0** | **31,63** | **193,46** | **2,02** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0 | 0 | 15,69 | 70,22 | 0,02 | 2,99 | 0 | 0,15 | 10,45 | 0 | 5,97 | 10,45 | 2,09 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0** | **0** | **15,69** | **70,22** | **0,02** | **2,99** | **0** | **0,15** | **10,45** | **0** | **5,97** | **10,45** | **2,09** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,3 | 2,11 | 2,11 | 29,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 81 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,41 | 6,71 | 7,26 | 66,45 | 0,04 | 16,2 | 0,15 | 0,3 | 40,2 | 0 | 19,8 | 36,6 | 0,84 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3,13 | 4 | 32,8 | 202,71 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,26 | 9,57 | 0 | 22,62 | 67,86 | 0,52 |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 50 | 9,53 | 5,82 | 10,28 | 110,33 | 0,07 | 1,01 | 0,02 | 2 | 22,06 | 0 | 13,03 | 84,25 | 0,5 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 45 | 0,38 | 0,13 | 2,32 | 28,14 | 0,01 | 0,9 | 0,14 | 0,09 | 3,6 | 0 | 4,5 | 8,99 | 0,18 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,39** | **19,06** | **83,57** | **565,88** | **0,15** | **21,51** | **0,34** | **2,65** | **86,43** | **0** | **62,95** | **200,60** | **2,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 147 | КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ | 80/16 | 2,62 | 9,18 | 14,14 | 158,86 | 0,06 | 0 | 1,47 | 2,62 | 26,24 | 0 | 34,98 | 62,66 | 1,46 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **2,79** | **9,18** | **25,87** | **199,76** | **0,06** | **0** | **1,47** | **2,62** | **30,21** | **0** | **38,15** | **69,00** | **2,27** |
| **Всего за день:** | | | | **27,27** | **37,86** | **176,00** | **1153,05** | **0,34** | **25,46** | **1,94** | **6,49** | **249,60** | **0** | **138,70** | **473,51** | **8,42** |

## 7 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,62 | 5,67 | 27,64 | 197,87 | 0,13 | 0,95 | 0,04 | 0,38 | 93,02 | 0 | 81,51 | 169,74 | 2,88 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 3,33 | 1,96 | 10,37 | 91,87 | 0,02 | 0 | 0,07 | 0,35 | 118,8 | 0 | 6,16 | 75,68 | 0,26 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9,12** | **7,63** | **49,74** | **330,64** | **0,15** | **0,95** | **0,11** | **0,73** | **215,79** | **0** | **90,84** | **251,76** | **3,95** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 130 | 3,9 | 4,16 | 6,11 | 77,99 | 0,06 | 2,17 | 0,02 | 0 | 181,97 | 0 | 20,94 | 136,48 | 1,44 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **3,9** | **4,16** | **6,11** | **77,99** | **0,06** | **2,17** | **0,02** | **0** | **181,97** | **0** | **20,94** | **136,48** | **1,44** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 60 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 30 | 7,12 | 10,12 | 1,6 | 99,2 | 0,02 | 2 | 0,01 | 2,51 | 26,05 | 0 | 13,03 | 79,16 | 0,5 |
| 2008 | 115 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,4 | 3 | 7,26 | 65,4 | 0,04 | 4,8 | 0,19 | 0,12 | 48,6 | 0 | 15 | 46,8 | 0,72 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 8,77 | 10,27 | 15,16 | 225,24 | 0,07 | 3,4 | 0,01 | 1,5 | 14,28 | 0 | 24,48 | 129,2 | 2,04 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **20,93** | **23,68** | **52,82** | **518,93** | **0,13** | **13,6** | **0,21** | **4,13** | **99,93** | **0** | **55,51** | **258,06** | **3,26** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 192 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ | 80 | 1,86 | 3,6 | 17,47 | 115,96 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0,51 | 5,76 | 0 | 10,24 | 36,48 | 0,64 |
| 2008 | 366 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №366 | 45 | 1,17 | 2,61 | 7,29 | 56,7 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,09 | 27 | 0 | 3,6 | 21,6 | 0,27 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **3,20** | **6,21** | **36,49** | **213,56** | **0,03** | **0** | **0,06** | **0,60** | **36,73** | **0** | **17,01** | **64,42** | **1,72** |
| **Всего за день:** | | | | **37,15** | **41,68** | **145,16** | **1141,12** | **0,37** | **16,72** | **0,40** | **5,46** | **534,42** | **0** | **184,30** | **710,72** | **10,37** |

## 8 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 8,48 | 14,08 | 4,96 | 166,48 | 0,03 | 0 | 0,12 | 2,1 | 49,06 | 0 | 8,18 | 106,29 | 1,17 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 35 | 1,06 | 3,78 | 11,31 | 83,95 | 0,02 | 7,04 | 0,03 | 0,35 | 7,04 | 0 | 4,4 | 12,32 | 0,26 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9,71** | **17,86** | **28,00** | **291,33** | **0,05** | **7,04** | **0,15** | **2,45** | **60,07** | **0** | **15,75** | **124,95** | **2,24** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 130 | 0 | 0 | 19,71 | 96,76 | 0,01 | 1,3 | 0 | 0,06 | 3,25 | 0 | 1,3 | 5,2 | 0,26 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0** | **0** | **19,71** | **96,76** | **0,01** | **1,3** | **0** | **0,06** | **3,25** | **0** | **1,3** | **5,2** | **0,26** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 48 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 30 | 0,4 | 2,21 | 2,56 | 31,83 | 0,01 | 1,8 | 0,01 | 2,01 | 50,45 | 0 | 7,21 | 33,33 | 0,51 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 1,98 | 3,98 | 9,69 | 116,48 | 0,04 | 6 | 0,11 | 1,44 | 20,4 | 0 | 12 | 40,8 | 0,54 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,88 | 2,64 | 27,27 | 175,64 | 0,05 | 0 | 0,03 | 0,64 | 8,8 | 0 | 5,6 | 28,79 | 0,64 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 9,68 | 8,55 | 2,21 | 103,69 | 0,03 | 5,03 | 0,04 | 1,13 | 25,77 | 0 | 11,94 | 51,53 | 0,63 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 45 | 0,38 | 0,13 | 2,32 | 28,14 | 0,01 | 0,9 | 0,14 | 0,09 | 3,6 | 0 | 4,5 | 8,99 | 0,18 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **19,96** | **17,80** | **72,85** | **584,87** | **0,14** | **17,13** | **0,33** | **5,31** | **120,02** | **0** | **44,25** | **166,34** | **2,50** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 118 | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ | 150 | 2,36 | 4,98 | 21,28 | 100,43 | 0,07 | 4,8 | 0,07 | 0,12 | 40,77 | 0 | 18,58 | 59,96 | 0,84 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **2,53** | **4,98** | **33,01** | **141,33** | **0,07** | **4,8** | **0,07** | **0,12** | **44,74** | **0** | **21,75** | **66,30** | **1,65** |
| **Всего за день:** | | | | **32,20** | **40,64** | **153,57** | **1114,29** | **0,27** | **30,27** | **0,55** | **7,94** | **228,08** | **0** | **83,05** | **362,79** | **6,65** |

## 9 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,73 | 4,15 | 28,97 | 156,88 | 0,04 | 0,96 | 0,04 | 0,48 | 103,02 | 0 | 22,14 | 102,06 | 0,96 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 3,33 | 1,96 | 10,37 | 89 | 0,02 | 0 | 0,07 | 0,35 | 118,8 | 0 | 6,16 | 75,68 | 0,26 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9,23** | **6,11** | **51,07** | **286,78** | **0,06** | **0,96** | **0,11** | **0,83** | **225,79** | **0** | **31,47** | **184,08** | **2,03** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 130 | 3,38 | 3,25 | 14,29 | 100,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **3,38** | **3,25** | **14,29** | **100,08** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 32 | САЛАТ "ВЕСНА" | 30 | 0,47 | 2,15 | 2,5 | 31,27 | 0 | 6,9 | 0,01 | 1,38 | 12,6 | 0 | 3,6 | 11,4 | 0,3 |
| 2008 | 251 | СУП РЫБНЫЙ | 150 | 1,65 | 2,33 | 6,3 | 71,8 | 0,07 | 0 | 0,03 | 0,3 | 21 | 0 | 12,75 | 88,5 | 0,45 |
| 2008 | 124 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2,66 | 7,17 | 13,53 | 117,88 | 0,09 | 9,61 | 0,03 | 0,08 | 40,67 | 0 | 17,01 | 59,16 | 0,74 |
| 2008 | 289 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 50 | 7,81 | 5,14 | 2,39 | 122,66 | 0,03 | 0 | 0,01 | 1,61 | 9,07 | 0 | 12,1 | 103,82 | 2,02 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15,23** | **17,08** | **53,52** | **472,70** | **0,19** | **19,91** | **0,08** | **3,37** | **94,34** | **0** | **48,46** | **265,78** | **3,51** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 227 | ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ | 80 | 8,14 | 7,5 | 11,07 | 157,71 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,22 | 78,79 | 0 | 10,72 | 102,38 | 0,38 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **8,31** | **7,5** | **22,80** | **198,61** | **0,02** | **0** | **0,06** | **0,22** | **82,76** | **0** | **13,89** | **108,72** | **1,19** |
| **Всего за день:** | | | | **36,15** | **33,94** | **141,68** | **1058,17** | **0,27** | **20,87** | **0,25** | **4,42** | **402,89** | **0** | **93,82** | **558,58** | **6,73** |

## 10 день

| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | , | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3,4 | 3,49 | 5,55 | 94,29 | 0,06 | 0,75 | 0,02 | 0,22 | 111,3 | 0 | 14,19 | 92,63 | 1,12 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,02 | 3,55 | 15,1 | 94,02 | 0,03 | 0 | 0,09 | 0,49 | 4,93 | 0 | 2,46 | 14,78 | 0,25 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **5,59** | **7,04** | **32,38** | **229,21** | **0,09** | **0,75** | **0,11** | **0,71** | **120,20** | **0** | **19,82** | **113,75** | **2,18** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 130 | 2,96 | 2,96 | 17,55 | 103,98 | 0,03 | 0,65 | 0,01 | 0 | 78,64 | 0 | 9,1 | 58,49 | 0,65 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **2,96** | **2,96** | **17,55** | **103,98** | **0,03** | **0,65** | **0,01** | **0** | **78,64** | **0** | **9,1** | **58,49** | **0,65** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 30 | 0,45 | 1,66 | 1,06 | 26,53 | 0,02 | 9,01 | 0,05 | 2,45 | 12,01 | 0 | 8,01 | 14,51 | 0,45 |
| 2008 | 83 | ЩИ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 2,93 | 7,58 | 6,4 | 51,75 | 0,03 | 15 | 0,15 | 0,15 | 31,5 | 0 | 13,5 | 29,25 | 0,53 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 2,88 | 3,68 | 15,15 | 164,76 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,24 | 8,8 | 0 | 20,79 | 62,38 | 0,48 |
| 2008 | 264 | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ | 60 | 9,4 | 10,7 | 3,4 | 146,3 | 0 | 0,6 | 0 | 1,7 | 6,4 | 0 | 10,9 | 81,7 | 1,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,14 | 10,02 | 47,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,01 | 0,15 | 6,38 | 30,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 12,4 | 51,2 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 11,0 | 0 | 3,0 | 2,9 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,30** | **23,91** | **54,81** | **518,43** | **0,08** | **28,01** | **0,23** | **4,54** | **69,71** | **0** | **56,20** | **190,74** | **2,66** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 70 | 3,7 | 3,5 | 35,2 | 185,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0,6 | 25,2 | 0 | 7,6 | 40,3 | 0,6 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0 | 11,73 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,97 | 0 | 3,17 | 6,34 | 0,81 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 150 | 0,7 | 0,7 | 12,8 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **4,57** | **4,2** | **59,73** | **283,8** | **0** | **0,1** | **0** | **0,6** | **29,17** | **0** | **10,77** | **46,64** | **1,41** |
| **Всего за день:** | | | | **31,42** | **38,11** | **164,47** | **1135,42** | **0,20** | **29,51** | **0,35** | **5,85** | **297,72** | **0** | **95,89** | **409,62** | **6,90** |

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

**Ясли 10 часов**

| Наименование | Норма на 1 ребенка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дней | Факт. за день | Выполнение, % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Пищевые вещества и энергия** | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки, г | 31,5 | 33,11 | 34,11 | 29,17 | 36,7 | 29,27 | 27,27 | 37,15 | 32,2 | 36,15 | 31,42 | 326,55 | 32,7 | 104 |
| Жиры, г | 35,25 | 31,06 | 38,23 | 38,8 | 39,97 | 27,49 | 37,86 | 41,68 | 40,64 | 33,94 | 38,11 | 367,78 | 36,8 | 104 |
| Углеводы, г | 152,25 | 147,6 | 159,38 | 143,7 | 144,82 | 156,01 | 176 | 145,16 | 153,57 | 141,68 | 164,47 | 1532,39 | 153,2 | 101 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1050 | 1114,84 | 1161,22 | 1128,67 | 1092,26 | 898,98 | 1153,05 | 1141,12 | 1114,29 | 1058,17 | 1135,42 | 10998,02 | 1099,8 | 105 |
| **Витамины** | | | | | | | | | | | | | | |
| В1, мг | 0,8 | 0,47 | 0,34 | 0,23 | 0,33 | 0,25 | 0,34 | 0,37 | 0,27 | 0,27 | 0,2 | 3,07 | 0,3 | 38 |
| С, мг | 45 | 41,01 | 17,22 | 39,92 | 16,74 | 24,47 | 25,46 | 16,72 | 30,27 | 20,87 | 29,51 | 262,19 | 26,2 | 58 |
| А, мг | 450 | 0,91 | 0,41 | 0,68 | 0,49 | 0,32 | 1,94 | 0,4 | 0,55 | 0,25 | 0,35 | 6,3 | 0,6 | |
| Е, мг | 5 | 8,16 | 4,37 | 7,94 | 3,7 | 2,77 | 6,49 | 5,46 | 7,94 | 4,42 | 5,85 | 57,1 | 5,7 | 114 |
| **Минеральные вещества** | | | | | | | | | | | | | | |
| Са, мг | 800 | 337,11 | | | | | | | | | | 337,11 | 33,7 | 4 |
| , | 0 | | 438,63 | 438,63 | 43,9 | 5 | | | | | | | | |
| , | 0 | | 374,44 | 374,44 | 37,4 | 5 | | | | | | | | |
| , | 0 | | 400,58 | 400,58 | 40,1 | 5 | | | | | | | | |
| , | 0 | | 336,41 | 336,41 | 33,6 | 4 | | | | | | | | |
| , | 0 | | 249,6 | 249,6 | 25 | 3 | | | | | | | | |
| , | 0 | | 534,42 | 534,42 | 53,4 | 7 | | | | | | | | |
| , | 0 | | 228,08 | 228,08 | 22,8 | 3 | | | | | | | | |
| , | 0 | | 402,89 | 402,89 | 40,3 | 5 | | | | | | | | |
| , | 0 | | 297,72 | 297,72 | 29,8 | 4 | | | | | | | | |
| , | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| Mg, мг | 150 | 144,95 | 118,08 | 116,3 | 113,85 | 70,55 | 138,7 | 184,3 | 83,05 | 93,82 | 95,89 | 1159,49 | 115,9 | 77 |
| Р, мг | 800 | 542,98 | 512,3 | 446,38 | 591,46 | 302,24 | 473,51 | 710,72 | 362,79 | 558,58 | 409,62 | 4910,58 | 491,1 | 61 |
| Fe, мг | 10 | 8,94 | 8,29 | 7,18 | 4,69 | 5,07 | 8,42 | 10,37 | 6,65 | 6,73 | 6,9 | 73,24 | 7,3 | 73 |

Решетова
Татьяна
Владимировна

Подписано цифровой подписью: Решетова Татьяна Владимировна
Дата: 2022.03.31 14:31:41 +03'00'

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ
Детского сада №1
«Сказка» пгт. Нема
----------Т.В. Решетова

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №1 «Сказка» пгт Нема**

# Примерное десятидневное меню на весенний период

## ясли 10 часов

**пгт Нема 2022г.**