



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1. Бутерброд «Мишутка» 2. Каша молочная «Дружба» 3. Кофе на молоке	1. Гренки с сыром и маслом 2. Каша геркулесовая молочная 3. Какао на молоке	1. Хлеб с маслом 2. Каша рисовая 3. Кофе на молоке	1. Бутерброд фруктовый 2. Каша манная молочная 3. Чай сладкий	1. Гренки с маслом и сыром 2. Вермишель молочная 3. Кофе на молоке	1. Вафля 2. Каша гречневая молочная 3. Какао на молоке 4. Хлеб	1. Хлеб с маслом 2. Каша кукурузная молочная 3. Кофе на молоке	1. Гренки с сыром и маслом 2. Каша ячневая молочная 3. Какао на молоке	1. Бутерброд фруктовый 2. Каша пшеничная молочная 3. Кофе на молоке	1. Гренки с маслом и сыром 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао на молоке
<b>II Завтрак</b>									
Свежий фрукт	Йогурт	Свежий фрукт	Свежий фрукт	Йогурт	Свежий фрукт	Йогурт	Свежий фрукт	Свежий фрукт	Йогурт
<b>Обед</b>									
1. Салат «Приморье»/ «Здоровье» 2. Суп лапша домашняя 3. Плов на курах 4. Компот из кураги и чернослива с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп по Полтавски на м/б со сметаной 3. Котлета мясная 4. Гороховое пюре 5. Компот из с/ф 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп фасольный на м/б со сметаной 3. Азу на мясе 4. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат лобо и морковь 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Бефстроганов из печени 4. Гречка отварная 5. Компот лимонный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Солянка сборная мясная со сметаной 2. Картофельное пюре 3. Рыба тушеная в том.соусе с овощами / Суфле рыбное 4. Компот из смеси с/ф с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат свекла, зел.гор. и огурец 2. Суп «Харчо» на м/б 3. Запеканка вермишелевая с мясом 4. Компот из свежих груш с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Рассольник на м/б со сметаной 3. Курица порционная 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/ф с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат витаминный 2. Свекольник на к/б со сметаной 3. Курица порционная 4. Рис отварной 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1 Огурец свежий 2. Суп крестьянский на к/б со сметаной 3. Жаркое по домашнему 4. Компот лимонный 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп гороховый на м/б 2. Котлета рыбная 3. Салат овощной 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный
<b>Усиленный полдник</b>									
1. Картофельное пюре 2. Салат из сельди 3. Хлеб 4. Чай с сахаром	1. Блины со сгущенным молоком 2. Чай п/сладкий	1. Макароны с сыром / кабачковая икра 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	1. Вареники ленивые с творогом 2. Чай сладкий	1. Омлет с зеленым горошком 2. Чай сладкий 3. Хлеб	1. Овощное рагу 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	1. Суп полевой на к/б с зеленым горошком 2. Чай 3. Хлеб	1. Суп рыбный Лосось 2. Чай с лимоном 3. Хлеб 4. Ватрушка с повидлом	1. Запеканка творожно – вермишелевая с молочным соусом 2. Чай	1. Манный пудинг со сгущенным молоком 2. Чай
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
<b>1626,80</b>	<b>1626,32</b>	<b>1518,31</b>	<b>1592,21</b>	<b>1795,1</b>	<b>1811,26</b>	<b>1736,39</b>	<b>1881,69</b>	<b>1579,94</b>	<b>1660,85</b>

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	4	БУТЕРБРОД «МИШУТКА»	40/10	5,1	2	32	124,4	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	66	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	200	5,2	8	23,6	188	0	0,5	0	0,3	103,7	19,2	93,4	0,4
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,5</b>	<b>13,36</b>	<b>74,44</b>	<b>435,88</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>236,2</b>	<b>41,4</b>	<b>214,9</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>															
к/к	6/5	САЛАТ «Приморье» / "Здоровье»	60	1,6	0	8	39,96	0,1	31,7	0,1	1,4	8,2	2,9	5,7	1,7
2008	45	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	10,33	9,16	20,16	202,7	0,1	3,9	0,1	0,2	18,6	18,5	71,2	1,3
2008	49	ПЛОВ НА КУРАХ	180	5,77	8,53	58,12	332,17	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,46
к/к	123	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРН. С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	13,92	55,8	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	25,71	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,41</b>	<b>19,12</b>	<b>125,91</b>	<b>761,63</b>	<b>0,23</b>	<b>35,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>40,80</b>	<b>27,4</b>	<b>99,7</b>	<b>3,86</b>
<b>Полдник</b>															
2008	56	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,4	6,9	28,8	195,33	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
	26	САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ	60	9,8	11,2	3,2	105,44	0,02	1,76	0	0	50,89	0	0	0,76
к/к	к/к	ХЛЕБ	40	2,66	0,4	16,93	81,6	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
к/к	134	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,68</b>	<b>18,2</b>	<b>52,77</b>	<b>391,69</b>	<b>0,32</b>	<b>12,16</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>88,19</b>	<b>31,00</b>	<b>109,20</b>	<b>1,76</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,89</b>	<b>50,98</b>	<b>260,92</b>	<b>1626,80</b>	<b>0,65</b>	<b>56,86</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>377,99</b>	<b>106,20</b>	<b>432,60</b>	<b>8,52</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>									

2 день							
Сборник	№	Прием пищи. наименование	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества

рецептур	технологической карты	блюда	порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность ккал	В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	27	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫР.	40/5/15	6,57	10,78	20,06	180,22	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
2008	67	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	8,67	19,33	195,86	0,1	0,4	0	0,7	92,5	31,6	114,5	0,8
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,28	4,44	15,72	139,08	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,85</b>	<b>22,09</b>	<b>55,11</b>	<b>515,16</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>327,72</b>	<b>64,93</b>	<b>300,3</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	ЙОГУРТ	150	4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,8</b>	<b>4,05</b>	<b>8,7</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,27	0	0,93	5,6	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	42	СУП ПО ПОЛТАВСКИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	6	6	12	136,67	0,1	4,3	0,1	0,2	18,8	17,8	61,3	1
2008	99	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	11,34	11,76	8,26	192,5	0	0	0	1,3	8,6	12,4	77,5	1,3
2008	134	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	180	9,12	13,92	21,9	191,07	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,462
2008	42	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	0	0	11,52	55,8	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,44</b>	<b>33,11</b>	<b>74,61</b>	<b>712,64</b>	<b>0,13</b>	<b>7,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>48,3</b>	<b>40,4</b>	<b>174,2</b>	<b>3,462</b>
<b>Усиленный полдник</b>															
2008	104	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/40	5,0	4,0	42,7	224,0	0,1	0	0	1	11,2	7,1	39,3	0,4
2008	134/1	ЧАЙ П/СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,42</b>	<b>4,3</b>	<b>62,14</b>	<b>308,52</b>	<b>0,1</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>26,5</b>	<b>15,5</b>	<b>51,8</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,51</b>	<b>59,25</b>	<b>200,56</b>	<b>1626,32</b>	<b>0,43</b>	<b>17,1</b>	<b>0,17</b>	<b>3,19</b>	<b>522,32</b>	<b>134,83</b>	<b>621,30</b>	<b>7,962</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>1.1</b>	<b>1.5</b>	<b>4</b>									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------

				Белки г	Жиры г	Углеводы г									
				В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг				
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2008	9	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/5	2,73	5,93	17	131,6	0,1	0	0,04	0,12	5,9	5,7	27,1	1,2
2008	70	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	7,46	31,07	220	0,1	0,4	0	0,1	92,8	23,2	118,3	1,1
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,73</b>	<b>16,75</b>	<b>66,91</b>	<b>475,08</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>221,7</b>	<b>44,6</b>	<b>234,4</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	64	8,8	1,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>	<b>64</b>	<b>8,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,13	1,47	9,6	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	36	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	7,83	5,33	32,16	206,5	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4
2008	33	АЗУ НА МЯСЕ	180	22,03	5,65	19,59	217,06	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
к/к	124/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	15,36	62,28	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33,97</b>	<b>12,54</b>	<b>88,58</b>	<b>626,44</b>	<b>0,37</b>	<b>18,06</b>	<b>2</b>	<b>2,1</b>	<b>67,9</b>	<b>35,6</b>	<b>91,9</b>	<b>6,24</b>
<b>Усиленный полдник</b>															
2008	76	МАКАРОНЫ С СЫРОМ / КАБАЧ.КОВОЙ ИКРОЙ	200/15/40	10,67	7,6	46,26	332,27	0,1	0	0	1,2	110,9	13,4	87,4	1
	К/К	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,79</b>	<b>7,6</b>	<b>57,9</b>	<b>379,19</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>113,4</b>	<b>15,4</b>	<b>91,1</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,79</b>	<b>37,19</b>	<b>220,89</b>	<b>1518,31</b>	<b>0,67</b>	<b>27,06</b>	<b>2,04</b>	<b>3,93</b>	<b>415,8</b>	<b>159,6</b>	<b>426,20</b>	<b>11,94</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>1.1</b>	<b>0.9</b>	<b>4</b>									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------



карты				Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность. Ккал	В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2008	27	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/15	6,57	10,78	20,06	2180,22	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
к/к	33	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	6	8,13	29,73	216,93	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,77</b>	<b>22,27</b>	<b>68,63</b>	<b>520,63</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,82</b>	<b>306,72</b>	<b>37,13</b>	<b>230</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	ЙОГУРТ	150	4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,8</b>	<b>4,05</b>	<b>8,7</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
2008	31	СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/12	9,5	11,83	14	202,83	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	56	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	4,95	7,8	32,4	219,75	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
2008	88/110	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМ.СОУСЕ с овощами /СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,89	5,96	7,77	128	0,04	0,48	0	0	34,8	0	0	0,55
к/к	122	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ С/Ф С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	13,92	55,8	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,05</b>	<b>27,02</b>	<b>88,09</b>	<b>737,38</b>	<b>0,34</b>	<b>14,98</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>113,1</b>	<b>54,8</b>	<b>182,2</b>	<b>3,45</b>
<b>Усиленный полдник</b>															
2008	138	ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	150/40	12,86	21,24	2,42	252,37	0,05	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82	1,97
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008	к/к	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,35</b>	<b>17,53</b>	<b>41,52</b>	<b>447,09</b>	<b>0,15</b>	<b>38,18</b>	<b>3,28</b>	<b>76,64</b>	<b>53,54</b>	<b>181,32</b>	<b>37,52</b>	<b>2,67</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,97</b>	<b>70,87</b>	<b>206,94</b>	<b>1795,10</b>	<b>0,49</b>	<b>54,86</b>	<b>4,08</b>	<b>77,86</b>	<b>593,36</b>	<b>287,25</b>	<b>544,72</b>	<b>7,12</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------

			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2008	к/к	ВАФЛЯ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
2008	64	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	7,73	33,86	229,87	0,1	0,5	0	1	104,1	34,7	105,8	0,9
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,28	4,44	15,72	139,08	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>17,25</b>	<b>15,37</b>	<b>111,51</b>	<b>549,55</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>253,7</b>	<b>68,2</b>	<b>259,4</b>	<b>2,9</b>	
<b>II Завтрак</b>															
	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,8</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>															
к/к	8	САЛАТ СВЕКЛА, ЗЕЛ.ГОР. И СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ	60	12,6	8	4,6	142,2	0	1,2	0	0,7	35,5	18,8	98,8	0,8
2008	29	СУП «ХАРЧО» НА М/Б	200	9,89	4,3	21,69	169,49	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008	59	ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С МЯСОМ	180	23,23	19,58	29,64	390,9	0,08	0,8	0	0	32,11	0	0	1,72
2008	124/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК/ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	15,36	62,28	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>49,43</b>	<b>33,31</b>	<b>91,29</b>	<b>895,87</b>	<b>0,08</b>	<b>7,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>111,81</b>	<b>41,6</b>	<b>175,9</b>	<b>4,02</b>	
<b>Усиленный полдник</b>															
2008	57	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	15,26	10,44	29,67	281,32	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
2008	134	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,01</b>	<b>10,84</b>	<b>58,24</b>	<b>328,34</b>	<b>0,27</b>	<b>7,26</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>31,9</b>	<b>7,7</b>	<b>29,8</b>	<b>4,64</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>84,99</b>	<b>59,82</b>	<b>268,84</b>	<b>1811,26</b>	<b>0,65</b>	<b>24,16</b>	<b>0,1</b>	<b>3,9</b>	<b>410,21</b>	<b>123,9</b>	<b>473,9</b>	<b>13,36</b>	
<b>Средняя сбалансированность</b>			<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4</b>										

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг

7 день															
Завтрак															
2008	9	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/5	2,73	5,93	17	131,6	0,1	0	0,04	0,75	5,9	5,7	27,1	1,2
к/к	139	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,34	0,64	0,64	177,04	0,05	0	0	0	7,88	0	0	1,06
2008	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123	15,7	89	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,27</b>	<b>9,93</b>	<b>36,48</b>	<b>432,12</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,75</b>	<b>136,78</b>	<b>21,4</b>	<b>116,1</b>	<b>2,46</b>
II Завтрак															
к/к	к/к	ЙОГУРТ	150	4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,8</b>	<b>4,05</b>	<b>8,7</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,13	1,47	9,6	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	32	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	7,6	9,46	11,2	162,26	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	92	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	15,75	16,91	13,53	269,85	0	18,2	0	2,5	53,2	30,4	138	2,5
	56	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,95	7,8	32,4	219,75	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
к/к	122	КОМПОТ ИЗ С/Ф С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	15,36	62,28	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,41</b>	<b>35,74</b>	<b>93,96</b>	<b>854,75</b>	<b>0,3</b>	<b>40,8</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>	<b>137,4</b>	<b>92,1</b>	<b>329,3</b>	<b>6</b>
Усиленный полдник															
2008	39	СУП ПОЛЕВОЙ НА К/Б С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200	6,26	4,26	25,73	165,2	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008	к/к	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,35</b>	<b>4,86</b>	<b>62,5</b>	<b>359,52</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>49,6</b>	<b>38,9</b>	<b>99,3</b>	<b>4,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,83</b>	<b>54,58</b>	<b>204,64</b>	<b>1736,36</b>	<b>0,65</b>	<b>48,8</b>	<b>0,7</b>	<b>6,05</b>	<b>443,78</b>	<b>166,4</b>	<b>639,7</b>	<b>13,06</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>4</b>									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность. Ккал	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------

				Белки г	Жиры г	Углеводы г									
				В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг				
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2008	27	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/15	6,57	10,78	20,06	180,22	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
2008	50	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,86	7,2	29,86	207,06	0,1	0,3	0	0,1	87,5	20	131	0,6
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,28	4,44	15,72	139,08	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,71</b>	<b>22,42</b>	<b>65,64</b>	<b>526,36</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>322,72</b>	<b>53,33</b>	<b>316,8</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	80	0,3	0,2	8,2	37,6	0	4	0	0,3	15,2	9,6	12,8	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>15,2</b>	<b>9,6</b>	<b>12,8</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>															
к/к	10	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	12,6	8	4,8	104,42	0	1,2	0	0,7	35,5	18,8	98,8	0,8
2008	44	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	4,93	8,4	9,33	138,13	0	5,2	0,1	0,2	29,7	15,5	53,1	0,8
2008	108	КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ	80	17,8	11,36	0	185,98	0,08	0,93	0	0	11,83	0	0	0,86
2008	60	РИС	180	3,85	5,67	38,74	149,44	0,03	0	0	0	1,2	0	0	0,46
2008	124/1	КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>43,79</b>	<b>35,04</b>	<b>90,69</b>	<b>784,15</b>	<b>0,13</b>	<b>10,33</b>	<b>0,1</b>	<b>1,05</b>	<b>95,43</b>	<b>44,9</b>	<b>185,2</b>	<b>5,42</b>
<b>Усиленный полдник</b>															
2008	41	СУП РЫБНЫЙ «ЛОСОСЬ»	200	9,26	22,53	23,33	206,94	0,2	0,14	20,5	7,9	2,26	10,6	48,7	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ	40	2,67	0,4	16,93	109,8	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008	136	ВАТРУШКА	60	6,18	4,8	30,9	168	0,05	0	0,04	0,36	6	3,6	22,4	0,28
	133	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,11	0	11,88	48,84	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,22</b>	<b>27,73</b>	<b>83,04</b>	<b>533,58</b>	<b>0,35</b>	<b>0,94</b>	<b>20,54</b>	<b>8,96</b>	<b>23,26</b>	<b>23,6</b>	<b>101,9</b>	<b>2,68</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>80,02</b>	<b>85,39</b>	<b>247,57</b>	<b>1881,69</b>	<b>0,68</b>	<b>16,27</b>	<b>20,71</b>	<b>10,53</b>	<b>456,61</b>	<b>131,43</b>	<b>616,7</b>	<b>11,42</b>
<b>средняя сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2008	3	БУТЕРБРОД ФРУКТОВЫЙ	40/10	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
2008	69	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8	31,73	226,93	0,1	0,4	0	0,8	89,7	28,5	111,3	0,8
к/к	126	КОФЕ НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,36	18,84	123,48	0	0,6	0	0	123	15,7	89	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,47</b>	<b>12,69</b>	<b>74,57</b>	<b>472,68</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>219,4</b>	<b>48,8</b>	<b>223,1</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0,8	0,2	7,5	64,5	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>64,5</b>	<b>0,1</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,26	0	0,93	5,6	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	37	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/12	7,6	9,46	11,2	228,93	0,1	4,1	0,1	0,2	23,3	19,1	71,2	1,3
2008	100	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	22,04	5,65	19,58	217,05	0,17	7,26	0	0	24	0	0	3,04
к/к	124	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180	0,11	0	14,4	60,59	0	1,9	0	0	10,4	2,7	2,3	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33,72</b>	<b>16,54</b>	<b>66,11</b>	<b>643,17</b>	<b>0,18</b>	<b>13,26</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>71,3</b>	<b>30,6</b>	<b>108,9</b>	<b>5,14</b>
<b>Усиленный полдник</b>															
2008	80/113	ЗАПЕКАНКА ТВОР.-ВЕРМ. С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/20	17,03	19,91	23,72	352,67	0,09	0,12	0,1	0,9	96,67	22,6	188,8	1,24
к/к	134	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,12	0	11,84	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
<b>Итого за прием</b>				<b>17,15</b>	<b>19,91</b>	<b>35,56</b>	<b>399,59</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>99,17</b>	<b>24,6</b>	<b>192,5</b>	<b>1,64</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>66,14</b>	<b>49,34</b>	<b>183,74</b>	<b>1579,94</b>	<b>0,47</b>	<b>52,38</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>424,87</b>	<b>115</b>	<b>541,5</b>	<b>8,28</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>									
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>10 день</b>															

Завтрак															
2008	27	ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/15	6,57	10,78	20,06	180,22	0	0	0,07	0,12	94,32	8,23	73,3	0,5
2008	68	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	7,46	31,06	220	0,1	0,4	0	0,1	92,8	23,2	118,3	1,1
к/к	60	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,28	4,44	15,72	139,08	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,4</b>	<b>17,39</b>	<b>57,45</b>	<b>539,30</b>	<b>0,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>328,02</b>	<b>56,53</b>	<b>304,1</b>	<b>2,2</b>
II Завтрак															
2008	к/к	ЙОГУРТ	150	4,8	4,05	8,7	90	0	0,7	0	0	120	14	95	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,8</b>	<b>4,05</b>	<b>8,7</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
Обед															
2008	35	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	200	13	8,2	25,6	234,52	0,1	4,3	0,1	0,2	18,8	17,8	61,3	1
2008	86	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	22,35	3,11	5,96	137	0,04	0,48	0	0	34,8	0	0	0,55
	2	ОВОЩНОЙ САЛАТ	120	2,20	2,04	14,7	88,26	0	9,9	0,6	0,5	66,6	29,5	72,7	1
к/к	122	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	13,92	55,8	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	1,43	20	131	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>41,26</b>	<b>14,78</b>	<b>80,18</b>	<b>646,58</b>	<b>0,14</b>	<b>14,68</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>133</b>	<b>53,3</b>	<b>156,8</b>	<b>1,95</b>
Полдник															
2008	73	МАННЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	150/10	5,59	5,59	39,6	300,45	0,03	0,36	12,97	0,61	29,76	8,56	43,57	0,54
к/к	134	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	11,64	46,92	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,01</b>	<b>5,89</b>	<b>59,04</b>	<b>384,97</b>	<b>0,03</b>	<b>8,36</b>	<b>12,97</b>	<b>1,11</b>	<b>45,06</b>	<b>16,96</b>	<b>56,07</b>	<b>2,74</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>66,47</b>	<b>42,11</b>	<b>205,37</b>	<b>1660,85</b>	<b>0,37</b>	<b>23,85</b>	<b>13,74</b>	<b>2,03</b>	<b>626,08</b>	<b>140,79</b>	<b>611,97</b>	<b>6,89</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

**Примечание!**

1) \* Сезонные блюда.

2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.