

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений  
возрастной группы

осень-зима дети 3-8 лет

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,4	5,4	26,6	175,5	0	0,6	0	0,6	0	0,1	0	0	0,3	4,6	128,8	17,1	102,2	0,3	0,6	61,4	202,1	10,8	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,6</b>	<b>11,4</b>	<b>59,0</b>	<b>370,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>15,4</b>	<b>149,8</b>	<b>34,4</b>	<b>141,5</b>	<b>1,6</b>	<b>0,9</b>	<b>266,7</b>	<b>270,7</b>	<b>10,8</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МБ	200	9,3	8,1	16,3	176,7	0,2	3,5	0,2	3,2	0	0	0,1	0,2	1,8	8,2	35,2	32,1	98,6	2,2	1,1	25,9	426,3	4,4	
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	0	0,1	0	0,2	1,2	7,1	8,7	14,0	78,9	1,0	1,2	73,2	170,9	3,5	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	0	0	0	0,1	0,4	9	8,0	6,5	35,8	0,8	0,3	1,6	55,9	0,7	

Подписано электронно-цифровой подписью

2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,1	0	11,5	7	12	0,3	0	55,5	70,5	0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,0</b>	<b>29,4</b>	<b>96,5</b>	<b>758,8</b>	<b>0,5</b>	<b>6,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>41,4</b>	<b>83,2</b>	<b>76,8</b>	<b>276,6</b>	<b>6,1</b>	<b>3,2</b>	<b>967,8</b>	<b>803,9</b>	<b>10,3</b>	
<b>Полдник</b>																										
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,3	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	0,9	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,8	3,8	61,8	0,8	0,4	53,9	56,4	8,1	
2008	56	ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,4	2,9	8,3	65,9	0	4,1	0,2	1,6	0	0	0	0,3	11,1	31,3	19,5	38,6	1,1	0,5	32,0	263,1	5,6		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	0	9,0	0,9	0	
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,2	4,8	36,3	201,7	0,1	0,1	0	0,9	0,1	0	0	0,4	11,2	24,4	7,7	43,6	0,6	0,3	14,3	87,0	2,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,5</b>	<b>12,3</b>	<b>86,4</b>	<b>502,9</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0,3</b>	<b>4,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>34,1</b>	<b>91,5</b>	<b>38,6</b>	<b>174,4</b>	<b>3,7</b>	<b>1,6</b>	<b>267,3</b>	<b>448,2</b>	<b>18,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>48,6</b>	<b>53,2</b>	<b>251,8</b>	<b>1675,3</b>	<b>0,8</b>	<b>13,2</b>	<b>0,6</b>	<b>12,7</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>6,1</b>	<b>90,9</b>	<b>331,5</b>	<b>153,8</b>	<b>599,5</b>	<b>12,8</b>	<b>5,7</b>	<b>150,1,8</b>	<b>1522,8</b>	<b>39,2</b>	

## 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	5,6	32,6	206,5	0,1	0,6	0	0,1	0	0,1	0	0	0,4	0	136,7	30,1	156,7	1,3	0,5	66,0	244,4	10,8	
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,5	127,2	18,7	93,5	0,4	0,6	61,0	193,9	10,8	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,5</b>	<b>14,6</b>	<b>70,5</b>	<b>466,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>11,3</b>	<b>273,9</b>	<b>62,0</b>	<b>285,1</b>	<b>2,5</b>	<b>1,4</b>	<b>329,9</b>	<b>491,0</b>	<b>21,6</b>	

Подписано электронно-цифровой подписью

II Завтрак																									
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,0 1	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,0 1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Обед																									
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	200	7,8	6,0	23,0	175,7	0,1	4,6	0,2	0,2	0,1	0	0,1	0,2	1,8	11,9	26,1	22,6	88,6	1,3	0,8	28,5	391,7	5,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	200	13,5	16,2	31,0	326,4	0,1	1,7	0,2	2,7	0	0,1	0,2	0,4	3,5	11,9	18,0	33,5	148,7	1,3	1,4	48,2	238,5	4,0
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,4	12	15,6	0,6	0	0	174	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,3</b>	<b>22,7</b>	<b>93,1</b>	<b>681,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>0,4</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>6,2</b>	<b>40,9</b>	<b>72,3</b>	<b>85,3</b>	<b>304,2</b>	<b>5,0</b>	<b>2,8</b>	<b>388,3</b>	<b>884,5</b>	<b>11,1</b>
Полдник																									
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО- МАННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	22,8	17,2	34,9	388,5	0	0,5	0,1	1,5	0,2	0,3	0,3	0	0,5	3,0	259,8	33,6	280,3	0,7	1,0	109,1	293,1	6,8
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	0	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	28	190	0,2	0,8	100	292	18
2008		ЯБЛОКО	114	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	0	0	0	0,1	0,3	2,3	18,3	9,2	12,6	2,5	0,2	29,7	318	2,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,1</b>	<b>22,7</b>	<b>54,1</b>	<b>548,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>20,9</b>	<b>518,1</b>	<b>70,8</b>	<b>482,9</b>	<b>3,4</b>	<b>2,0</b>	<b>238,8</b>	<b>903,1</b>	<b>27,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>69,4</b>	<b>60,1</b>	<b>227,6</b>	<b>1739,1</b>	<b>0,6 1</b>	<b>28,8</b>	<b>0,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>	<b>8,3</b>	<b>73,1</b>	<b>871,3</b>	<b>222,1</b>	<b>1079,2</b>	<b>12,3</b>	<b>6,2</b>	<b>957,0</b>	<b>2278,6</b>	<b>59,8</b>

### 3 день

Сборн	№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества	Энерге	Витамины										Минеральные вещества				
-------	---	-------------	------	------------------	--------	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--

Подписано электронно-цифровой подписью

ик рецеп тур	техно логи ческ ой карты	наименование блюда	а порц ии	Белк и, г	Жи ры, г	Углево ды, г	ти- ческая ценнос ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мк г	В 2, мг	В 12 , мк г	В 6, мк г	Р Р, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z n , мг	Na, мг	К, мг	І, мк г	
<b>Завтрак</b>																										
2008	112	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,0	6,3	31,4	209,4	0,1	0,8	0	0,6	0	0,1	0	0	0,4	5	159,8	20,9	128,1	0,7	0,8	76,6	250,7	13,9	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0	2,5	93,9	3,7	53,4	0,1	0,4	86,4	9,4	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,7</b>	<b>15,4</b>	<b>63,8</b>	<b>443,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>18,3</b>	<b>274,7</b>	<b>41,9</b>	<b>220,8</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>368,3</b>	<b>328,7</b>	<b>13,9</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	5,8	7,9	10,8	139,9	0,1	12,2	0,2	1,5	0	0	0,1	0,3	1,8	10,9	36,9	25,6	76,1	1,4	0,9	26,6	438,4	5,4	
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	0	0,1	0	0,2	1,2	7,1	9,2	14,1	78,9	1,0	1,2	73,3	170,9	3,5	
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	0	0,2	0	0,3	1	7,8	47,1	24,7	76,8	0,9	0,5	23,1	608,4	8,1	
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	2	4,0	39,0	0	6,4	0	0,9	0	0	0	0	0,1	5,2	21,1	11,4	24,5	0,6	0,1	260,6	153,2	2,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,8	0	

Подписано электронно-цифровой подписью

2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,2</b>	<b>31,7</b>	<b>80,2</b>	<b>698,5</b>	<b>0,4</b>	<b>27,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,8</b>	<b>48,1</b>	<b>132,9</b>	<b>92,8</b>	<b>307,6</b>	<b>5,7</b>	<b>3,3</b>	<b>695,0</b>	<b>1451,2</b>	<b>21,4</b>		
<b>Полдник</b>																											
2008	214	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	12,3	9,0	3,4	145,7	0	0,2	0,1	2,6	0,9	0,1	0,2	0,1	0,5	5,7	54,8	27,3	169,3	1,1	1,0	80,8	265,7	72,9		
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	0	0	0	0,2	0	24,6	9	22,2	0,4	0	420	189	0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	125,7	15,5	90,2	0,2	0,5	61,0	181,2	10,8		
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	6	27	0,6	0	99	33	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,5</b>	<b>20,2</b>	<b>63,6</b>	<b>525,6</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>13,8</b>	<b>220,7</b>	<b>67,7</b>	<b>333,9</b>	<b>2,9</b>	<b>1,7</b>	<b>812,6</b>	<b>707,6</b>	<b>83,7</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>56,9</b>	<b>67,4</b>	<b>217,5</b>	<b>1710,4</b>	<b>0,61</b>	<b>34,9</b>	<b>0,5</b>	<b>10,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>7,4</b>	<b>80,2</b>	<b>635,3</b>	<b>206,4</b>	<b>869,3</b>	<b>12,1</b>	<b>6,5</b>	<b>187,5,9</b>	<b>2487,5</b>	<b>119,0</b>		

#### 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,9	7,8	32,3	229,8	0,2	0,8	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,4	6,9	169,5	52,1	197,1	1,3	1,5	81,8	318,9	15,3		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	126,8	15,7	90,2	0,2	0,5	61,2	181,2	10,8		

Подписано электронно-цифровой подписью

2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,5</b>	<b>16,6</b>	<b>70,7</b>	<b>489,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>17,7</b>	<b>306,3</b>	<b>81,0</b>	<b>322,2</b>	<b>2,3</b>	<b>2,3</b>	<b>345,9</b>	<b>552,8</b>	<b>26,1</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	95	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	200	6,2	7,7	11,7	141,7	0	3,5	0,2	1,2	0,1	0	0,1	0,2	1,6	8,2	22,0	21,7	80,3	1,2	0,7	27,6	302,3	4,7	
2008	258	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	200	15,6	17,6	20,6	306,3	0,2	10,7	0,2	2,2	0	0,2	0,3	0,8	4,8	13,6	27,1	41,5	176,2	2,1	1,4	59,0	882,5	9,7	
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	60	1,1	2	5,4	45,8	0	14,4	0	0,9	0	0	0	0	0,3	1,4	24,9	9,4	21,7	0,5	0,3	446,8	153,1	1,6	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,2</b>	<b>27,8</b>	<b>75,4</b>	<b>664,7</b>	<b>0,3</b>	<b>28,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>	<b>7,4</b>	<b>40,3</b>	<b>93,8</b>	<b>89,8</b>	<b>329,5</b>	<b>5,6</b>	<b>3,0</b>	<b>845,0</b>	<b>1418,2</b>	<b>17,7</b>	
<b>Полдник</b>																										
2008	219	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	160	23,2	19,1	28,6	399,7	0	0,2	0,2	2,2	0,1	0,2	0	0	0,5	7,2	181,8	26,2	235,3	0,8	0,8	63,2	193,6	4,1	
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	28	184	0,2	0,8	100	292	18	
2008		ЯБЛОКО	114	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	0	0	0	0,1	0,3	2,3	18,3	9,2	12,6	2,5	0,2	29,7	318	2,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,5</b>	<b>24,6</b>	<b>48,2</b>	<b>561,5</b>	<b>0</b>	<b>12,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>9,5</b>	<b>448,1</b>	<b>63,4</b>	<b>431,9</b>	<b>3,5</b>	<b>1,8</b>	<b>192,9</b>	<b>803,6</b>	<b>24,4</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>71,7</b>	<b>69,1</b>	<b>204,2</b>	<b>1758,5</b>	<b>0,61</b>	<b>44,2</b>	<b>0,8</b>	<b>10,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>9,6</b>	<b>67,5</b>	<b>855,2</b>	<b>238,2</b>	<b>109,06</b>	<b>12,8</b>	<b>7,1</b>	<b>138,38</b>	<b>2774,6</b>	<b>68,2</b>	

**5 день**

Подписано электронно-цифровой подписью

Сборник рецептов	№ 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,0	5,7	33,9	210,4	0,1	0,6	0	0,6	0	0,1	0	0,1	0,5	8,7	129,9	31,7	138,1	0,6	0,9	64,1	222,3	11,7	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0	2,5	93,9	3,7	53,4	0,1	0,4	86,4	9,4	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,7</b>	<b>14,8</b>	<b>66,3</b>	<b>444,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>22,0</b>	<b>244,8</b>	<b>52,7</b>	<b>230,8</b>	<b>2,0</b>	<b>1,6</b>	<b>355,8</b>	<b>300,3</b>	<b>11,7</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	6,0	9,3	13,8	169,6	0,1	9,9	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,8	11,3	43,6	27,1	82,4	1,4	0,9	35,3	464,4	6,9	
2008	319	КНЕЛИ	70	10,6	11,1	5,8	167,7	0	0,4	0	1,5	0	0	0	0	0,1	3,3	14,9	5,1	19,4	0,3	0,2	50,9	43,9	1,2	
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,4	3,8	25,1	154,8	0,2	0	0	3,1	0	0,1	0	0,2	1,5	14,3	13,6	81,4	120,0	2,8	0,9	2,7	170,2	1,5	
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	50	0,8	2	4,6	39,3	0	2,0	0	0,9	0	0	0	0	0,1	6	18,3	9,7	19,5	0,6	0,2	21,7	138,3	3,3	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,1</b>	<b>26,7</b>	<b>87,0</b>	<b>702,3</b>	<b>0,4</b>	<b>12,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4,2</b>	<b>52,0</b>	<b>110,2</b>	<b>140,5</b>	<b>292,6</b>	<b>6,9</b>	<b>2,8</b>	<b>422,2</b>	<b>897,1</b>	<b>14,6</b>	

Подписано электронно-цифровой подписью

Полдник																									
2008	141	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	2,5	9,0	19,1	169,4	0,1	9,5	0,2	2,4	0,1	0,1	0	0,3	1,2	11,0	25,3	29,7	69,4	1,2	0,5	10,3	660,6	6,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	2,7	2,3	3,3	8,4	0,2	0,1	50,6	12,9	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,5	127,2	18,7	93,5	0,4	0,6	61,0	193,9	10,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	6	27	0,6	0	99	33	0
Итого за прием пищи:				11,3	15,3	76,8	492,2	0,2	10,1	0,2	3,3	0,1	0,2	0	0,4	1,9	23,2	168,9	63,4	224,4	3,6	1,6	379,0	941,2	19,0
Всего за день:				50,6	56,9	240,0	1681,8	0,81	25,1	0,5	13,3	0,2	0,4	0,3	1,1	7,2	97,2	530,9	260,6	754,8	13,9	6,0	1157,0	2138,6	45,3

### 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	
Завтрак																										
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,1	5,4	24,5	165,9	0	0,6	0	0,5	0	0,1	0	0	0,3	3,9	128,3	16,7	100,0	0,3	0,6	61,3	198,2	10,8	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
Итого за прием пищи:				8,3	11,4	56,9	361,0	0,1	0,6	0,1	1,5	0,1	0,1	0	0,1	0,9	14,7	149,3	34,0	139,3	1,6	0,9	266,6	266,8	10,8	
II Завтрак																										
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0
Обед																										

Подписано электронно-цифровой подписью

2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	200	9,3	8,1	16,3	176,7	0,2	3,5	0,2	3,2	0	0	0,1	0,2	1,8	8,2	35,2	32,1	98,6	2,2	1,1	25,9	426,3	4,4	
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	0	0,1	0	0,2	1,2	7,1	9,3	14,2	78,9	1,0	1,2	73,3	170,9	3,5	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	0	0	0	0,1	0,4	9	8,0	6,5	35,8	0,8	0,3	1,6	55,9	0,7	
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0,5	2,1	1,6	27,9	0	3,3	0	0,8	0	0	0	0	0,1	0,8	14,1	8,2	16,9	0,4	0,1	555,8	85,2	0,3	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,1</b>	<b>31,4</b>	<b>97,2</b>	<b>780,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>42,2</b>	<b>86,4</b>	<b>78,2</b>	<b>281,5</b>	<b>6,2</b>	<b>3,3</b>	<b>968,2</b>	<b>818,6</b>	<b>10,6</b>	
<b>Полдник</b>																										
2008	217	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,8	7,9	3,4	110,5	0	0,1	0,1	0,9	1,0	0,1	0,2	0,1	0,1	3,6	40,1	6,5	79,1	0,8	0,5	64,3	89,9	9,9	
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,6	3,1	7,9	66,0	0	9,0	0	1,4	0	0	0	0,1	0,4	7,3	25,6	16,7	38,7	0,9	0,4	289,7	288,8	4,1	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,3	101,9	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	103,2	12,8	75,8	0,2	0,4	50,5	151,8	9	
2008	451	ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	60	4,2	4,8	36,3	201,7	0,1	0,1	0	0,9	0,1	0	0	0	0,4	11,2	24,4	7,7	43,6	0,6	0,3	14,3	87,0	2,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,8</b>	<b>18,4</b>	<b>80,0</b>	<b>551,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>30,2</b>	<b>200,2</b>	<b>53,6</b>	<b>262,4</b>	<b>3,1</b>	<b>1,8</b>	<b>570,6</b>	<b>656,2</b>	<b>25,7</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>52,7</b>	<b>61,3</b>	<b>244,0</b>	<b>1735,3</b>	<b>0,7</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>6,7</b>	<b>87,1</b>	<b>442,9</b>	<b>169,8</b>	<b>690,2</b>	<b>12,3</b>	<b>6,0</b>	<b>180,5,4</b>	<b>1741,6</b>	<b>47,1</b>	

**7 день**

Сборн	№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества	Энерге	Витамины										Минеральные вещества						
-------	---	-------------	------	------------------	--------	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--

Подписано электронно-цифровой подписью

ик рецеп тур	техно логи ческ ой карты	наименование блюда	а порц ии	Белк и, г	Жи ры, г	Углево ды, г	ти- ческая ценнос ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В 2, мг	В 12 , мкг	В 6, мкг	Р Р, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z п , мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,8	5,5	28,6	186,9	0,1	0,6	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0,7	7,9	143,8	25,3	163,3	0,6	0,8	64,7	226,8	10,8	
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,6	3,8	19,1	128,5	0,1	0,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0,5	156,7	21,9	115,1	0,5	0,7	75,8	237,7	13,5	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,5</b>	<b>15,3</b>	<b>67,9</b>	<b>462,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>19,2</b>	<b>310,5</b>	<b>60,4</b>	<b>313,3</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>	<b>343,4</b>	<b>517,2</b>	<b>24,3</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	110	СУП С КРУПОЙ И МЯСОМ	200	5,7	5,6	12,8	124,5	0,1	4,1	0,2	1,1	0	0	0,1	0,2	1,6	8,4	21,8	23,0	75,9	1,1	0,7	21,5	335,0	4,0	
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80	8,5	18,1	7,9	234,4	0,1	8,4	0,2	1,6	0,1	0,1	0	0,3	1,5	10,0	30,1	24,1	99,6	1,4	1,6	42,6	296,2	6,7	
2008	132	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	0	0,2	0	0,3	1	7,8	44,8	24,2	76,8	0,9	0,5	22,6	608,2	8,1	
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3,2	5,0	6,9	84,4	0	2,3	0	0,9	0	0	0,1	0	0,1	8,8	105,2	13,9	69,7	0,7	0,5	102,1	158,1	3,5	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	

Подписано электронно-цифровой подписью

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,6</b>	<b>32,8</b>	<b>82,8</b>	<b>727,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>4,9</b>	<b>52,1</b>	<b>221,7</b>	<b>102,4</b>	<b>373,3</b>	<b>5,9</b>	<b>3,9</b>	<b>500,4</b>	<b>1477,8</b>	<b>24,0</b>
<b>Полдник</b>																									
2008	219	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ДЖЕМОМ	180	21,7	16,1	52,4	444,8	0,1	0,9	0,7	3,2	0,1	0,2	0	0	0,8	11,3	164,8	35,7	224,9	1,3	0,8	55,5	256,5	3,1
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	0	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	28	190	0,2	0,8	100	292	18
2008		МАРМЕЛАД	30	0,5	2,8	19,3	104,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	3,9	11,7	12,6	0,8	0	21	34,5	0
2008		ЯБЛОКО	114	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	0	0	0	0,1	0,3	2,3	18,3	9,2	12,6	2,5	0,2	29,7	318	2,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,5</b>	<b>24,4</b>	<b>90,9</b>	<b>709,3</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>29,2</b>	<b>427,0</b>	<b>84,6</b>	<b>440,1</b>	<b>4,8</b>	<b>1,8</b>	<b>206,2</b>	<b>901,0</b>	<b>23,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,1</b>	<b>72,6</b>	<b>251,5</b>	<b>1942,2</b>	<b>0,9</b>	<b>39,9</b>	<b>1,3</b>	<b>10,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,3</b>	<b>7,8</b>	<b>100,5</b>	<b>966,2</b>	<b>251,4</b>	<b>113,3</b>	<b>14,0</b>	<b>7,5</b>	<b>105,0</b>	<b>2896,0</b>	<b>71,7</b>

### 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Р, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	5,6	32,6	206,5	0,1	0,6	0	0,1	0	0,1	0	0	0,4	0	136,7	30,1	156,7	1,3	0,5	66,0	244,4	10,8	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0	2,5	93,9	3,7	53,4	0,1	0,4	86,4	9,4	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,4</b>	<b>14,7</b>	<b>65,0</b>	<b>440,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>13,3</b>	<b>251,6</b>	<b>51,1</b>	<b>249,4</b>	<b>2,7</b>	<b>1,2</b>	<b>357,7</b>	<b>322,4</b>	<b>10,8</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,0	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Подписано электронно-цифровой подписью

Обед																									
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	5,2	12,8	120,9	0,1	4,1	0,2	0,2	0	0	0,1	0,2	1,6	7,0	21,5	18,9	67,2	1,0	0,6	21,1	329,4	3,8
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	70	14,3	15,3	2,2	208,0	0	1,1	0,2	1,8	0	0	0	0	0,1	2,6	9,2	6,5	13,8	0,2	0,1	3,2	62,9	1,2
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,4	3,8	25,1	154,8	0,2	0	0	3,1	0	0,1	0	0,2	1,5	14,3	13,6	81,4	120,0	2,8	0,9	2,7	170,2	1,5
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАНН ЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,3	0	1,2	0	0,4	0	0	0	0	0,2	3,5	5,3	5,5	16,3	0,2	0,2	105,3	29	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,6</b>	<b>24,9</b>	<b>79,7</b>	<b>665,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,4</b>	<b>0,4</b>	<b>6,8</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4,1</b>	<b>44,5</b>	<b>69,4</b>	<b>129,5</b>	<b>268,6</b>	<b>6,0</b>	<b>2,4</b>	<b>443,9</b>	<b>671,8</b>	<b>8,2</b>
Полдник																									
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,3	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	0,9	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,8	3,8	61,8	0,8	0,4	53,9	56,4	8,1
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	0	0,2	0	0,3	1	7,8	47,1	24,7	76,8	0,9	0,5	23,1	608,4	8,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,8	2,5	9,0	65,8	0	15,8	0,2	0,2	0	0	0	0,1	0,7	10,8	41,8	17,5	34,2	1,0	0,5	13,3	222,6	3,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	0	9,0	0,9	0
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0,6	21,3	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,4</b>	<b>12,1</b>	<b>90,8</b>	<b>524,1</b>	<b>0,2</b>	<b>23,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>30,4</b>	<b>128,0</b>	<b>56,3</b>	<b>218,2</b>	<b>4,1</b>	<b>1,8</b>	<b>258,0</b>	<b>950,4</b>	<b>21,5</b>

Подписано электронно-цифровой подписью

Всего за день:	56,9	51,8	245,4	1673,4	0,8 1	32, 9	0, 8	9, 9	1, 0	0, 5	0, 5	1, 2	7, 3	88,2	456,0	240, 9	743, 2	14, 2	5, 4	105, 9,6	1944, 6	40, 5
----------------	------	------	-------	--------	----------	----------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	------	-------	-----------	-----------	----------	---------	-------------	------------	----------

### 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	6,0	33,3	213,1	0,1	0,6	0	0,9	0	0,1	0	0,2	0,5	11,9	133,2	36,3	149,2	0,9	1,0	64,0	238,8	12,1	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	126,8	15,7	90,2	0,2	0,5	61,2	181,2	10,8	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,3</b>	<b>14,8</b>	<b>71,7</b>	<b>472,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>22,7</b>	<b>270,0</b>	<b>65,2</b>	<b>274,3</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>	<b>328,1</b>	<b>472,7</b>	<b>22,9</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,0 1	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,0 1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	200	7,1	7,9	14,7	160,6	0	9,0	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,7	10,2	43,2	30,6	100,5	1,8	0,8	33,8	461,4	5,3	
2008	288	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	11,1	10,8	9,9	183,8	0	0,5	0	1,5	0	0	0	0	0,2	5,2	6,8	5,0	18,1	0,4	0,2	41,3	40,9	0,5	
2008	132	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	0	0,2	0	0,3	1	7,8	44,8	24,2	76,8	0,9	0,5	22,6	608,2	8,1	
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,9	8,3	65,8	0	4,1	0,2	1,6	0	0	0	0	0,3	11,1	31,3	19,5	38,6	1,1	0,5	31,9	262,9	5,6	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	

Подписано электронно-цифровой подписью

2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,8</b>	<b>25,7</b>	<b>88,1</b>	<b>694,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,6</b>	<b>0,4</b>	<b>6,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>3,9</b>	<b>51,4</b>	<b>145,9</b>	<b>96,5</b>	<b>285,3</b>	<b>6,0</b>	<b>2,6</b>	<b>441,2</b>	<b>1453,7</b>	<b>21,2</b>		
<b>Полдник</b>																											
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНЕ	150	20,3	17,9	18,0	333,2	0	0,2	0,2	1,2	0,1	0,2	0	0	0,4	2,5	166,5	22,3	209,0	0,8	0,7	61,1	167,1	4,2		
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,7	9,5	104,8	0,1	1	0,1	0	0	0,2	0	0	0,2	0	204	22,4	144	0,2	0,8	100	292	18		
2008		ЯБЛОКО	114	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	0	0	0	0,1	0,3	2,3	18,3	9,2	12,6	2,5	0,2	29,7	318	2,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,4</b>	<b>23,1</b>	<b>38,7</b>	<b>491,8</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,8</b>	<b>388,8</b>	<b>53,9</b>	<b>365,6</b>	<b>3,5</b>	<b>1,7</b>	<b>190,8</b>	<b>777,1</b>	<b>24,5</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>67,0</b>	<b>63,7</b>	<b>208,4</b>	<b>1701,7</b>	<b>0,5</b>	<b>37,4</b>	<b>0,8</b>	<b>10,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>6,1</b>	<b>78,9</b>	<b>811,7</b>	<b>219,6</b>	<b>932,2</b>	<b>12,8</b>	<b>6,1</b>	<b>960,1</b>	<b>2703,5</b>	<b>68,6</b>		

### 10 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,4	5,5	34,4	207,6	0	0,6	0	0,2	0	0,1	0	0,1	0,5	5,6	128,2	27,5	127,0	0,4	0,9	64,6	205,8	11,2		
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0	2,5	93,9	3,7	53,4	0,1	0,4	86,4	9,4	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,1</b>	<b>14,6</b>	<b>66,8</b>	<b>441,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>18,9</b>	<b>243,1</b>	<b>48,5</b>	<b>219,7</b>	<b>1,8</b>	<b>1,6</b>	<b>356,3</b>	<b>283,8</b>	<b>11,2</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0		

Подписано электронно-цифровой подписью

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																											
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	200/10	6,1	10,2	13,8	177,8	0,1	5,1	0,2	1,8	0	0	0,1	0,2	1,7	8,1	35,0	24,9	93,1	1,2	0,7	248,0	398,2	4,9		
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	250	8,8	20,9	22,7	318,6	0,3	11,4	0,2	2,4	0	0,2	0	0,5	2,4	14,7	30,6	42,9	136,4	2,1	1,5	36,2	909,5	10,4		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,8	0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,2</b>	<b>31,6</b>	<b>74,2</b>	<b>667,3</b>	<b>0,5</b>	<b>16,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,8</b>	<b>39,9</b>	<b>84,2</b>	<b>84,8</b>	<b>280,8</b>	<b>5,1</b>	<b>2,8</b>	<b>595,6</b>	<b>1388,0</b>	<b>17,0</b>		
<b>Полдник</b>																											
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ В Т/О ПОДЛИВЕ	70/20	11,7	6,0	11,6	148,1	0,1	2,1	0,2	2,8	0,1	0,1	0	0,1	1,0	11,4	39,8	43,0	168,9	1,3	1,2	80,6	383,5	92,9		
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	0	0	0	0,1	0,4	9	8,0	6,5	35,8	0,8	0,3	1,6	55,9	0,7		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7		
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0,1	0,1	0,5	127,2	18,7	93,5	0,4	0,6	61,0	193,9	10,8		
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	4,8	3	10,8	0,5	0	14,7	42	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,1</b>	<b>13,3</b>	<b>96,6</b>	<b>597,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>29,9</b>	<b>185,2</b>	<b>76,9</b>	<b>335,1</b>	<b>4,2</b>	<b>2,5</b>	<b>316,0</b>	<b>716,1</b>	<b>106,1</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>53,9</b>	<b>59,6</b>	<b>247,5</b>	<b>1749,3</b>	<b>0,9</b>	<b>21,9</b>	<b>0,7</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>7,7</b>	<b>88,7</b>	<b>519,5</b>	<b>214,2</b>	<b>842,6</b>	<b>12,5</b>	<b>6,9</b>	<b>1267,9</b>	<b>2387,9</b>	<b>134,3</b>		

**Источник рецептуры:**

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Подписано электронно-цифровой подписью

**МЕНЮ весна-лето дети 3-8 лет**

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,4	5,4	26,6	175,5	0	0,6	0	0,6	0	0,1	0	0	0,3	4,6	128,8	17,1	102,2	0,3	0,6	61,4	202,1	10,8	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,7</b>	<b>11,4</b>	<b>59,1</b>	<b>371,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>15,4</b>	<b>151,6</b>	<b>36,1</b>	<b>144,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,9</b>	<b>267,0</b>	<b>280,6</b>	<b>10,8</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	200	9,3	8,0	16,3	175,1	0,2	3,5	0,2	2,8	0	0	0,1	0,2	1,8	8,2	35,3	32,1	98,7	2,2	1,1	26,0	426,5	4,4	
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	70	7,7	17,6	8,3	226,6	0,1	0,4	0	1,5	0	0,1	0	0,2	1,2	6,4	8,0	13,3	76,6	1,0	1,2	68,2	167,2	3,5	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	0	0	0	0,1	0,4	9	8,0	6,5	35,8	0,8	0,3	1,6	55,9	0,7	
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7	0	5	0	0,1	0	0	0	0	0,1	2	11,6	7	21,1	0,5	0,1	4	70,8	1,5	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	

Подписано электронно-цифровой подписью

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,6</b>	<b>29,2</b>	<b>95,0</b>	<b>748,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>42,7</b>	<b>82,7</b>	<b>76,1</b>	<b>283,5</b>	<b>6,3</b>	<b>3,3</b>	<b>411,4</b>	<b>800,7</b>	<b>11,8</b>
<b>Полдник</b>																									
2008	214	ОМЛЕТ	60	5,5	7,2	1,3	93,5	0	0,1	0,1	0,9	0,9	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	39,5	6,0	76,7	0,8	0,5	64,1	86,1	9,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,7	2,3	10,9	69,5	0,1	5,1	0	0,1	0	0	0	0,2	0,6	5	21,2	14,8	44,0	0,5	0,3	10,8	380,0	4,6
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	40	0,7	1	3,9	27,2	0	1,7	0	0,5	0	0	0	0	0,1	5	15,7	8,2	16,5	0,5	0,2	18,1	116,0	2,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	0	9,0	0,9	0
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0,6	21,3	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,0</b>	<b>12,1</b>	<b>82,5</b>	<b>483,8</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>20,9</b>	<b>98,2</b>	<b>43,5</b>	<b>181,7</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>254,4</b>	<b>643,0</b>	<b>17,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,8</b>	<b>52,8</b>	<b>246,5</b>	<b>1647,1</b>	<b>0,71</b>	<b>18,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>6,7</b>	<b>79,0</b>	<b>339,5</b>	<b>159,7</b>	<b>616,7</b>	<b>12,1</b>	<b>5,4</b>	<b>932,8</b>	<b>1724,3</b>	<b>39,8</b>

## 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	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	5,6	32,6	206,5	0,1	0,6	0	0,1	0	0,1	0	0	0,4	0	135,6	29,9	156,7	1,3	0,5	65,8	244,4	10,8	
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,6	3,0	17,7	112,2	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,5	127,0	18,0	92,3	0,3	0,6	60,9	190,9	10,8	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,4</b>	<b>14,6</b>	<b>70,5</b>	<b>465,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>11,3</b>	<b>272,6</b>	<b>61,1</b>	<b>283,9</b>	<b>2,4</b>	<b>1,4</b>	<b>329,6</b>	<b>488,0</b>	<b>21,6</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Подписано электронно-цифровой подписью



2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,0	6,1	29,4	200,5	0, 1	0,6	0	2, 1	0	0, 2	0	0, 1	1, 1	9,5	131,0	67, 5	166, 6	2,0	1, 1	61,8	289, 0	11, 8	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0, 1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0, 1	0	0, 1	1, 0	0, 1	0	0	0, 1	0, 6	10,8	10,0	13, 2	34,9	0,8	0, 3	202, 9	52,7	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	0	0	0, 2	0	0	2,5	93,9	3,7	53,4	0,1	0, 4	86,4	9,4	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,8</b>	<b>15,2</b>	<b>61,9</b>	<b>435,3</b>	<b>0, 2</b>	<b>0,7</b>	<b>0, 1</b>	<b>3, 1</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 2</b>	<b>0, 2</b>	<b>0, 2</b>	<b>1, 8</b>	<b>22,8</b>	<b>247,7</b>	<b>90, 2</b>	<b>262, 3</b>	<b>3,6</b>	<b>1, 8</b>	<b>353, 8</b>	<b>376, 9</b>	<b>11, 8</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0, 01	2	0	0, 1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0, 01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0, 1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	5,8	7,9	10,9	140,5	0, 1	14, 0	0, 2	1, 5	0	0	0, 1	0, 3	1, 8	11,1	38,3	26, 0	76,5	1,4	0, 9	26,8	442, 1	5,4	
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	70	7,7	17,6	8,3	226,6	0, 1	0,4	0	1, 5	0	0, 1	0	0, 2	1, 2	6,4	8,4	13, 4	76,6	1,0	1, 2	68,3	167, 2	3,5	
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,9	3,7	16,6	110,7	0, 1	7,5	0	0, 2	0	0, 2	0	0, 3	1	7,3	51,4	23, 8	76,8	0,8	0, 5	25,3	576, 0	8,2	
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО)	50	0,5	0	1,5	9,2	0	5,0	0	0, 1	0	0	0	0	0, 2	3,7	9,0	7,9	16,3	0,5	0, 1	2,7	107, 0	1,3	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0, 6	0	0	0	0	0, 5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0, 2	151, 8	38,7	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0, 1	0	0	0, 7	0	0	0	0, 1	0, 2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0, 4	158, 1	40,8	1,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,2</b>	<b>29,7</b>	<b>75,0</b>	<b>657,9</b>	<b>0, 4</b>	<b>26, 9</b>	<b>0, 2</b>	<b>4, 6</b>	<b>0</b>	<b>0, 3</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 9</b>	<b>4, 9</b>	<b>45,6</b>	<b>126,9</b>	<b>88, 3</b>	<b>297, 5</b>	<b>5,5</b>	<b>3, 3</b>	<b>434, 7</b>	<b>137 2,6</b>	<b>20, 1</b>	
<b>Полдник</b>																										
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	80	20,6	8,4	3,4	174,7	0, 1	0,3	0, 1	2, 3	0, 9	0, 2	0, 2	0, 2	1, 1	8,3	74,3	54, 0	286, 0	1,5	1, 6	102, 4	492, 5	15 3,9	

Подписано электронно-цифровой подписью

2008	55	ИКРА ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ	60	1,1	4,2	6,9	71,2	0	11,4	0,2	1,9	0	0	0	0	0,6	3,9	21,7	14,9	24,8	0,4	0,2	5,4	286,5	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1	0	12,5	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	9,3	3,4	3,8	0,1	0	2,3	6,4	0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	6	27	0,6	0	99	33	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,1</b>	<b>15,8</b>	<b>57,8</b>	<b>481,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>21,2</b>	<b>119,4</b>	<b>84,0</b>	<b>367,7</b>	<b>3,8</b>	<b>2,2</b>	<b>367,2</b>	<b>859,2</b>	<b>157,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>60,6</b>	<b>60,8</b>	<b>204,6</b>	<b>1617,9</b>	<b>0,81</b>	<b>41,3</b>	<b>0,6</b>	<b>12,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>8,9</b>	<b>89,6</b>	<b>501,0</b>	<b>266,5</b>	<b>934,5</b>	<b>14,3</b>	<b>7,3</b>	<b>1155,7</b>	<b>2608,7</b>	<b>188,9</b>

#### 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	112	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,0	6,3	31,4	209,4	0,1	0,8	0	0,6	0	0,1	0	0,4	5	159,8	20,9	128,1	0,7	0,8	76,6	250,7	13,9	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0,2	0	126,8	15,7	90,2	0,2	0,5	61,2	181,2	10,8	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,6</b>	<b>15,1</b>	<b>69,8</b>	<b>468,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>15,8</b>	<b>296,6</b>	<b>49,8</b>	<b>253,2</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>340,7</b>	<b>484,6</b>	<b>24,7</b>
<b>II Завтрак</b>																									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																									
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР. Б.	200	6,5	7,8	13,7	151,8	0	3,5	0,2	1,3	0,1	0	0,1	0,3	1,7	9,4	24,1	24,2	86,6	1,3	0,8	28,2	308,7	4,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	200	15,6	17,6	20,6	306,3	0,2	10,7	0,2	2,2	0	0,2	0,3	0,8	4,8	13,6	27,1	41,5	176,2	2,1	1,4	59,0	882,5	9,7

Подписано электронно-цифровой подписью



2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0	2,5	93,9	3,7	53,4	0,1	0,4	86,4	9,4	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,8</b>	<b>14,8</b>	<b>66,4</b>	<b>445,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>22,0</b>	<b>246,3</b>	<b>54,4</b>	<b>233,8</b>	<b>2,2</b>	<b>1,6</b>	<b>356,1</b>	<b>310,2</b>	<b>11,7</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	6,0	9,3	13,9	170,2	0,1	11,7	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,8	11,5	43,8	27,3	82,8	1,4	0,9	35,3	468,1	6,9	
2008	319	КНЕЛИ ИЗ МЯСА	70	7,6	17,8	5,5	216,6	0,1	0,5	0	1,5	0	0,1	0	0,2	1,1	5,2	18,1	14,0	81,3	0,9	1,2	73,1	180,2	4,4	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,2	3,7	24,1	148,9	0,2	0	0	2,9	0	0,1	0	0,2	1,4	13,6	13,0	77,7	114,7	2,7	0,9	2,6	162,7	1,4	
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50	0,6	3	1,7	37,4	0	12,6	0	1,4	0	0	0	0	0,2	3,9	13,7	8,0	16,2	0,5	0,1	3,9	95,6	1,3	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,7</b>	<b>34,3</b>	<b>82,9</b>	<b>744,0</b>	<b>0,5</b>	<b>24,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>5,2</b>	<b>51,3</b>	<b>108,4</b>	<b>144,2</b>	<b>346,3</b>	<b>7,3</b>	<b>3,7</b>	<b>426,5</b>	<b>986,9</b>	<b>15,7</b>	
<b>Полдник</b>																										
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ-2	200	2,5	7,5	18,6	153,8	0,1	16,2	0,3	2,5	0	0,1	0	0,3	1,4	11,6	26,7	31,5	67,4	1,2	0,5	9,7	697,3	5,7	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	2,7	2,3	3,3	8,4	0,2	0,1	50,6	12,9	0	
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,5	3,8	19,1	127,9	0,1	0,8	0	0	0	0,1	0	0,2	0,5	156,5	21,2	113,9	0,4	0,7	75,7	234,7	13,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,8</b>	<b>11,7</b>	<b>55,4</b>	<b>366,6</b>	<b>0,3</b>	<b>17,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>23,8</b>	<b>190,9</b>	<b>61,7</b>	<b>215,8</b>	<b>3,0</b>	<b>1,7</b>	<b>294,1</b>	<b>985,7</b>	<b>20,9</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>45,8</b>	<b>60,9</b>	<b>214,6</b>	<b>1598,8</b>	<b>1,01</b>	<b>44,5</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>8,4</b>	<b>97,1</b>	<b>552,6</b>	<b>264,3</b>	<b>802,9</b>	<b>13,9</b>	<b>7,0</b>	<b>1076,7</b>	<b>2282,8</b>	<b>48,3</b>	

Подписано электронно-цифровой подписью

## 6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,1	5,4	24,5	165,9	0	0,6	0	0,5	0	0,1	0	0	0,3	3,9	128,0	16,7	100,0	0,3	0,6	61,3	198,2	10,8
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,4</b>	<b>11,4</b>	<b>57,0</b>	<b>361,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>14,7</b>	<b>150,8</b>	<b>35,7</b>	<b>142,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,9</b>	<b>266,9</b>	<b>276,7</b>	<b>10,8</b>
<b>II Завтрак</b>																									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																									
2008	99	СУП С ГОРОХОМ НА МБ	200	9,3	8,0	16,3	175,1	0,2	3,5	0,2	2,8	0	0	0,1	0,2	1,8	8,2	35,3	32,1	98,7	2,2	1,1	26,0	426,5	4,4
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	8,0	17,6	9,7	233,1	0,1	0,4	0	1,5	0	0,1	0	0,2	1,2	6,9	8,9	13,7	78,1	1,0	1,2	68,3	169,6	3,5
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	0	0	0	0,1	0,4	9	8,0	6,5	35,8	0,8	0,3	1,6	55,9	0,7
2008		ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ	50	0,4	0,1	1,3	6,8	0	2	0	0,1	0	0	0	0	0,1	2	10,4	6,3	19	0,5	0,1	4	70,8	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,9</b>	<b>29,2</b>	<b>96,4</b>	<b>755,1</b>	<b>0,5</b>	<b>5,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>43,2</b>	<b>82,4</b>	<b>75,8</b>	<b>282,9</b>	<b>6,3</b>	<b>3,3</b>	<b>411,5</b>	<b>803,1</b>	<b>11,8</b>

Подписано электронно-цифровой подписью

Полдник																									
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	80	15,2	9,2	1,3	162,3	0,1	7,5	3,6	1,6	0,9	0,9	33,7	0,4	4,1	136,7	43,8	14,0	216,9	3,9	3,3	122,1	240,7	13,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАНН АЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	0	0	0	0,2	0	24,6	9	22,2	0,4	0	420	189	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	0	9,0	0,9	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	6	27	0,6	0	99	33	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,9</b>	<b>17,6</b>	<b>72,1</b>	<b>542,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,7</b>	<b>3,7</b>	<b>2,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>33,7</b>	<b>0,4</b>	<b>5,0</b>	<b>144,8</b>	<b>95,6</b>	<b>40,8</b>	<b>295,6</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>	<b>801,9</b>	<b>502,3</b>	<b>13,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56,7</b>	<b>58,3</b>	<b>235,4</b>	<b>1702,6</b>	<b>0,71</b>	<b>20,2</b>	<b>4,0</b>	<b>10,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>33,8</b>	<b>1,1</b>	<b>10,2</b>	<b>202,7</b>	<b>335,8</b>	<b>156,3</b>	<b>727,8</b>	<b>15,0</b>	<b>7,7</b>	<b>148,0,3</b>	<b>158,2,1</b>	<b>36,0</b>

### 7 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	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,3	5,6	31,8	201,9	0,1	0,6	0	0,1	0	0,1	0	0,2	0,7	9,5	147,1	27,4	178,6	0,6	0,8	65,4	237,0	10,8	
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,6	3,0	17,7	112,2	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0,1	0,5	127,0	18,0	92,3	0,3	0,6	60,9	190,9	10,8		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,0</b>	<b>14,6</b>	<b>69,7</b>	<b>461,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>20,8</b>	<b>284,1</b>	<b>58,6</b>	<b>305,8</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>	<b>329,2</b>	<b>480,6</b>	<b>21,6</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										

Подписано электронно-цифровой подписью

2008	110	СУП С КРУПОЙ И МЯСОМ	200	5,7	5,6	12,8	124,5	0,1	4,1	0,2	1,1	0	0	0,1	0,2	1,6	8,4	21,8	23,0	75,9	1,1	0,7	21,5	335,0	4,0		
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80	8,5	18,1	7,9	234,4	0,1	8,4	0,2	1,6	0,1	0,1	0	0,3	1,5	10,0	30,1	24,1	99,6	1,4	1,6	42,6	296,2	6,7		
2008	132	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,8	3,6	17,2	110,6	0,1	8,0	0	0,2	0	0,1	0	0,3	1	7,8	39,7	23,7	73,2	0,9	0,5	20,1	600,9	7,6		
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0	12,6	0,1	0,2	0	0	0	0,1	0,3	5,5	7	10,1	13,1	0,5	0,1	1,5	146	1		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,9</b>	<b>27,9</b>	<b>77,5</b>	<b>652,5</b>	<b>0,4</b>	<b>33,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>48,8</b>	<b>118,4</b>	<b>98,1</b>	<b>313,1</b>	<b>5,7</b>	<b>3,5</b>	<b>397,3</b>	<b>1458,4</b>	<b>21,0</b>		
<b>Полдник</b>																											
2008	1008	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/30	23,3	11,9	50,2	402,9	0,1	0,3	0,1	0,2	0,1	0,3	0,2	0	0,7	8,5	229,8	32,4	266,1	0,8	1,0	87,7	265,4	3,6		
2008	435	КЕФИР СЛАДКИЙ	200	5,8	5	14,9	133,1	0,1	1,4	0,1	0,1	0	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240,1	28	190	0,2	0,8	100,1	292,2	18		
2008		ЯБЛОКО	114	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	0	0	0	0,1	0,3	2,3	18,3	9,2	12,6	2,5	0,2	29,7	318	2,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,6</b>	<b>17,4</b>	<b>76,3</b>	<b>589,8</b>	<b>0,2</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>26,4</b>	<b>488,2</b>	<b>69,6</b>	<b>468,7</b>	<b>3,5</b>	<b>2,0</b>	<b>217,5</b>	<b>875,6</b>	<b>23,9</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>65,0</b>	<b>60,0</b>	<b>233,4</b>	<b>1746,5</b>	<b>0,81</b>	<b>49,4</b>	<b>0,8</b>	<b>6,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	<b>7,7</b>	<b>96,0</b>	<b>897,7</b>	<b>230,3</b>	<b>1094,6</b>	<b>12,3</b>	<b>7,2</b>	<b>944,0</b>	<b>2814,6</b>	<b>66,5</b>		

### 8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	7,0	7,0	30,9	214,1	0,1	0,6	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,3	6,9	138,9	48,7	175,5	1,2	1,4	66,8	275,1	12,6		

Подписано электронно-цифровой подписью



		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	2,7	2,3	3,3	8,4	0,2	0,1	50,6	12,9	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,1	18,6	117,6	0,1	0,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	136,5	16,8	97,4	0,2	0,5	66,1	195,8	11,7
2008		МАРМЕЛАД	30	0,5	2,8	19,3	104,7	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	3,9	11,7	12,6	0,8	0	21	34,5	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,6</b>	<b>14,1</b>	<b>92,0</b>	<b>583,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>27,7</b>	<b>190,9</b>	<b>102,2</b>	<b>381,8</b>	<b>3,6</b>	<b>2,6</b>	<b>323,6</b>	<b>743,8</b>	<b>124,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,3</b>	<b>58,4</b>	<b>243,4</b>	<b>1771,9</b>	<b>0,71</b>	<b>26,5</b>	<b>0,7</b>	<b>12,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>7,5</b>	<b>93,9</b>	<b>547,0</b>	<b>315,9</b>	<b>956,7</b>	<b>14,6</b>	<b>7,0</b>	<b>102,9,9</b>	<b>196,1,1</b>	<b>146,7</b>

### 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	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																										
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	5,5	29,2	190,7	0,1	0,6	0	0,1	0	0,1	0	0	0,3	0	133,8	27,3	145,0	1,1	0,5	65,0	233,0	10,8	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	126,8	15,7	90,2	0,2	0,5	61,2	181,2	10,8	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,7</b>	<b>14,3</b>	<b>67,6</b>	<b>450,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>10,8</b>	<b>270,6</b>	<b>56,2</b>	<b>270,1</b>	<b>2,1</b>	<b>1,3</b>	<b>329,1</b>	<b>466,9</b>	<b>21,6</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	83	БОРЩ НА М/Б	200	5,6	7,8	12,4	145,1	0	11,1	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,8	10,9	35,9	25,3	74,3	1,4	0,8	31,5	417,4	5,7	
2008	288	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	11,1	10,8	9,9	183,8	0	0,5	0	1,5	0	0	0	0	0,2	5,2	6,8	5,0	18,1	0,4	0,2	41,3	40,9	0,5	
2008	132	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,9	3,7	16,6	110,7	0,1	7,5	0	0,2	0	0,2	0	0,3	1	7,3	51,4	23,8	76,8	0,8	0,5	25,3	576,0	8,2	

Подписано электронно-цифровой подписью

2008	55	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	0,9	4,0	5,7	63,1	0	8,1	0,2	1,8	0	0	0	0	0,5	3,2	21,2	11,9	20,6	0,3	0,2	4,7	227,3	1,2		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,8</b>	<b>26,8</b>	<b>82,3</b>	<b>673,6</b>	<b>0,2</b>	<b>27,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>43,7</b>	<b>135,1</b>	<b>83,2</b>	<b>241,1</b>	<b>4,7</b>	<b>2,3</b>	<b>414,4</b>	<b>134,1,9</b>	<b>17,3</b>		
<b>Полдник</b>																											
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ ДЖЕМОМ(ПОВИДЛО М)	130/30	18,8	13,2	44,7	376,0	0	0,8	0,6	2,3	0,1	0,1	0	0	0,7	7,9	145,7	29,8	195,7	1,1	0,7	49,5	217,6	2,5		
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,5	3,8	19,1	127,9	0,1	0,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0,5	156,5	21,2	113,9	0,4	0,7	75,7	234,7	13,5		
2008		ЯБЛОКО	114	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	0	0	0	0,1	0,3	2,3	18,3	9,2	12,6	2,5	0,2	29,7	318	2,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,8</b>	<b>17,5</b>	<b>75,0</b>	<b>557,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,0</b>	<b>0,6</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>10,7</b>	<b>320,5</b>	<b>60,2</b>	<b>322,2</b>	<b>4,0</b>	<b>1,6</b>	<b>154,9</b>	<b>770,3</b>	<b>18,3</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>61,8</b>	<b>58,7</b>	<b>234,8</b>	<b>1724,5</b>	<b>0,51</b>	<b>43,4</b>	<b>1,1</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>6,5</b>	<b>65,2</b>	<b>733,2</b>	<b>203,6</b>	<b>840,4</b>	<b>12,2</b>	<b>5,2</b>	<b>898,4</b>	<b>257,9,1</b>	<b>57,2</b>		

### 10 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	6,0	33,3	213,1	0,1	0,6	0	0,9	0	0,1	0	0,2	0,5	11,9	132,1	36,1	149,2	0,9	1,0	63,8	238,8	12,1		
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0		

Подписано электронно-цифровой подписью

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>65,8</b>	<b>409,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>22,7</b>	<b>154,9</b>	<b>55,1</b>	<b>191,5</b>	<b>2,4</b>	<b>1,3</b>	<b>269,4</b>	<b>317,3</b>	<b>12,1</b>	
<b>II Завтрак</b>																										
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																										
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	200/5	6,1	9,4	13,6	169,6	0,1	4,9	0,2	1,7	0	0	0,1	0,2	1,6	7,8	34,0	24,2	92,4	1,1	0,7	247,5	389,1	4,8	
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ	70/25	7,8	16,8	10,0	226,9	0,1	1,6	0,2	1,6	0,1	0,1	0	0,1	1,3	7,4	15,4	21,1	92,6	1,1	1,3	36,3	227,2	5,4	
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,4	2,9	20,3	115,8	0,2	10,1	0	0,2	0	0,1	0	0,4	1,3	10,1	11,6	26,1	66,3	1,2	0,5	6,5	716,2	6,3	
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2	3,8	36,6	0	6,4	0	0,8	0	0	0	0	0,2	3,8	17,0	6,5	14,2	0,4	0,1	5,3	79,0	1,4	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,3</b>	<b>31,6</b>	<b>85,4</b>	<b>719,8</b>	<b>0,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>5,1</b>	<b>46,2</b>	<b>97,8</b>	<b>95,1</b>	<b>316,8</b>	<b>5,6</b>	<b>3,2</b>	<b>607,2</b>	<b>149,8</b>	<b>19,6</b>	
<b>Полдник</b>																										
2008	210	МАКАРОНЫ С САХАРОМ И С СЫРОМ	180	8,7	8,7	41,8	280,3	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0,2	0,1	0,5	13,5	121,4	11,4	100,0	1,1	0,9	123,5	75,7	0,8	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,7	9,5	104,8	0,1	1	0,1	0	0	0,2	0	0	0,2	0	204	22,4	144	0,2	0,8	100	292	18	
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	4,8	3	10,8	0,5	0	14,7	42	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,1</b>	<b>14,4</b>	<b>74,5</b>	<b>491,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>13,5</b>	<b>330,2</b>	<b>36,8</b>	<b>254,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,7</b>	<b>238,2</b>	<b>409,7</b>	<b>18,8</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>46,9</b>	<b>58,1</b>	<b>235,6</b>	<b>1663,2</b>	<b>0,91</b>	<b>26,6</b>	<b>0,6</b>	<b>8,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>7,1</b>	<b>82,4</b>	<b>589,9</b>	<b>191,0</b>	<b>770,1</b>	<b>11,2</b>	<b>6,2</b>	<b>1114,8</b>	<b>2218,8</b>	<b>50,5</b>	

**Источник рецептуры:**

Подписано электронно-цифровой подписью

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

**Заказчик:**

Заведующий Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №18 "Одуванчик"

**Исполнитель:**

Индивидуальный предприниматель Белицкая Елена Константиновна

\_\_\_\_\_ Глухова Г.Ф.  
Э.П.

\_\_\_\_\_ Белицкая Е.К.  
Э.П.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097504

Владелец Глухова Галина Феликсовна

Действителен с 05.04.2025 по 05.04.2026