

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

**осень-зима дети 1-3 года**

**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	
Завтрак																										
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,3	4,2	20,3	134,3	0	0,5	0	0,4	0	0,1	0	0	0,3	3,5	106,6	14,0	83,8	0,3	0,5	51,1	166,1	9	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	10,1	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	3,6	3,7	0,4	0	2,1	13,2	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0	
Итого за прием пищи:				5,9	8,4	40,4	259,0	0	0,5	0	0,9	0,1	0,1	0	0	0,6	8,9	121,6	24,2	105,3	1,1	0,6	154,8	205,9	9	
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																										
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МБ	180	8,1	6,6	14,6	151,4	0,1	3,2	0,2	2,5	0	0	0,1	0,2	1,6	7,3	31,7	28,6	86,7	1,9	1,0	22,4	380,3	3,8	
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	60	7,0	16,2	7,7	208,9	0,1	0,3	0	1,4	0	0,1	0	0,1	1,1	5,8	7,1	12,1	69,5	0,9	1,1	60,6	150,9	3,2	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	3,8	2,9	24,5	136,5	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,3	7	6,3	5	28,0	0,6	0,2	1,3	43,6	0,5	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,2	5,6	9,6	0,2	0	444,4	56,4	0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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	
Итого за прием пищи:				23,5	26,2	83,2	665,1	0,4	5,5	0,2	6,0	0	0,1	0,1	0,5	3,7	37,2	72,9	68,3	2451	5,4	2,9	840,1	711,4	9,2	

Подписано электронно-цифровой подписью

Полдник																									
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0 3	0	0,1	0,2	0	0	0	0	0	0	22	5	77	1	0	0	0	0
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	0,3	11,1	31,3	19,5	38,6	1,1	0,5	32,0	263,1	5,6
		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	150	0	0	23,1	90,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	0	6,8	0,7	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	0,4	11,2	24,4	7,7	43,6	0,6	0,3	14,3	87,0	2,7
Итого за прием пищи:				13,0	12,5	83,1	492,0	0,1 3	4,2	0,3	3,3	0,1	0	0	0	1,2	30,4	93,4	43,6	187,6	3,3	1,0	204,9	389,5	8,3
Всего за день:				42,9	47,2	216,6	1459,1	0,5 4	12,2	0,5	10,3	0,2	0,2	0,1	0,5	5,5	76,5	294,9	140,1	545,0	11,2	4,5	1199,8	1306,8	26,5

## 2 день

Сборн ик рецепт ур	№ техно логическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг кг	В 2, мг	В 12 , мкг	В 6 , мг 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, мкг
Завтрак																									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,2	4,3	24,5	155,9	0,1	0,5	0	0	0	0, 1	0	0	0, 3	0	111,7	23,4	123 ,4	1,0	0, 4	54,3	196, 7	9
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,3	16,1	109,6	0,1	0,7	0	0	0	0, 1	0	0	0, 1	0,5	136,1	19,0	99, 5	0,3	0, 6	65,7	205, 4	11 ,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0, 1	0	0	0	0, 3	5,4	5,2	6,6	17, 8	0,4	0, 1	101, 6	26,6	0
Итого за прием пищи:				10,6	11,8	50,6	350,3	0,2	1,2	0	0,5	0, 1	0, 2	0	0	0, 7	5,9	253,0	49,0	240 ,7	1,7	1, 1	221, 6	428, 7	20 ,7
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
Итого за прием пищи:				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
Обед																									
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	180	6,4	5,2	17,6	141,3	0	3,7	0, 2	0,2	0, 1	0	0, 1	0, 2	1, 6	9,3	22,2	18,3	71, 2	1,1	0, 5	23,8	309, 2	4, 2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	170	12,6	14,0	29,5	296,4	0	1,6	0, 2	2,2	0	0, 1	0, 2	0, 4	3, 3	11,4	17,2	32,1	140 ,6	1,3	1, 3	45,3	227, 8	3, 8

Подписано электронно-цифровой подписью

2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	1	5,6	0	4	0	0	0	0	0	0,1	0	5,6	8	10,4	0,4	0	0	116	0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				23,7	19,7	83,8	606,4	0,1	9,3	0,4	3,7	0,1	0,1	0,3	0,7	5,7	37,8	63,6	75,4	273,5	4,6	2,4	380,5	733,2	9,7
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	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	0	0,3	0,6	0,1	0,2	11,7	180	21	142,5	0,2	0,6	75	219	13,5
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	0	0	0	0	0,4	0	5,6	29,4	19,6	0,4	0	21,7	243,6	0
Итого за прием пищи:				28,3	21,4	55,6	535,2	0,1	8,6	0,1	1,6	0,2	0,6	0,9	0,1	1,1	14,7	445,4	84,0	442,4	1,3	1,6	205,8	755,7	20,3
Всего за день:				63,1	53,0	199,9	1534,9	0,41	21,1	0,5	5,9	0,4	0,9	1,2	0,8	7,5	58,4	769,0	212,4	963,6	9,0	5,1	807,9	1917,6	50,7

3 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
Завтрак																									
2008	112	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,8	4,2	23,1	148,7	0	0,5	0	0,4	0	0,1	0	0	0,3	3,8	107,1	14,3	87,2	0,5	0,5	51,2	170,0	9,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	10,1	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	3,6	3,7	0,4	0	2,1	13,2	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0

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
Итого за прием пищи:				8,9	11,5	43,2	312,2	0	0,6	0	0,9	0,1	0,1	0,2	0	0,6	11,7	216,0	28,2	162,1	1,4	1,0	241,3	219,2	9,3
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	7	4	7	1,4	0	0	0	0
Обед																									
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	5,1	6,4	9,9	118,8	0	11,1	0,2	1,0	0	0	0,1	0,3	1,7	9,8	33,3	23,1	66,6	1,3	0,6	23,1	395,6	4,8
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	60	7,0	16,2	7,7	208,9	0,1	0,3	0	1,4	0	0,1	0	0,1	1,1	5,8	7,5	12,2	69,5	0,9	1,1	60,7	150,9	3,2
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,5	3,5	14,8	99,1	0,1	6,8	0	0,2	0	0,1	0	0,2	0,9	6,6	40,3	21,0	65,2	0,7	0,4	19,7	513,6	6,8
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,9	2	3,3	35,2	0	5,2	0	0,9	0	0	0	0	0,1	4,2	17,2	9,3	20,0	0,5	0,1	212,5	126,0	2,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				19,8	28,6	71,4	625,1	0,3	23,4	0,2	4,8	0	0,2	0,1	0,7	4,5	43,5	116,9	82,6	272,6	5,2	2,8	627,4	126,6,3	18,7
Полдник																									
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	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	150	2,2	1,8	13,0	76,6	0	0,4	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	80,6	10,5	57,2	0,2	0,3	38,6	114,5	6,8
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:				20,2	19,2	58,4	489,8	0	4,8	0,2	3,2	0,9	0,2	0,2	0,1	1,5	13,8	175,6	62,7	300,9	2,9	1,5	790,2	640,9	79,7

Подписано электронно-цифровой подписью

Всего за день:	49,4	59,4	182,9	1470,1	0,3 1	30, 8	0, 4	9,0	1, 0	0, 5	0, 5	0 , 8	6, 6	69,0	515,5	177, 5	742 , 6	10, 9	5, 3	165 8,9	212 6,4	10 7, 7
----------------	------	------	-------	--------	----------	----------	---------	-----	---------	---------	---------	-------------	---------	------	-------	-----------	---------------	----------	---------	------------	------------	---------------

4 день

Сборн ик рецепт ур	№ техно логическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		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	I, мкг
Завтрак																									
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,8	5,5	25,1	171,8	0,1	0,5	0	0,8	0	0,1	0	0,1	0,3	5,8	115,6	40,7	146,1	1,0	1,2	55,6	229,1	10,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,2	2,6	15,7	99,0	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	115,4	14,3	82,7	0,2	0,4	56,0	166,1	9,9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0
Итого за прием пищи:				10,5	12,3	50,8	355,6	0,1	1,1	0	1,3	0,1	0,2	0	0,1	0,7	11,2	236,2	61,6	246,6	1,6	1,7	213,2	421,8	20,4
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	7	4	7	1,4	0	0	0	0
Обед																									
2008	95	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	180	5,6	7,0	12,3	136,0	0	3,2	0,2	1,2	0,1	0	0,1	0,2	1,4	8,3	20,1	21,3	75,0	1,1	0,5	23,6	273,8	4,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	10,8	12,3	13,5	210,7	0,1	7,0	0,2	1,6	0	0,2	0,2	0,5	3,4	9,1	18,3	27,5	119,7	1,5	1,0	40,9	580,8	6,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	50	0,9	2	3,8	38,3	0	11,2	0	0,9	0	0	0	0	0,1	1,2	19,3	7,5	16,9	0,2	0,1	349,1	118,9	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				21,6	21,8	65,3	548,1	0,2	21,4	0,4	5,0	0,1	0,2	0,3	0,8	5,6	35,7	76,3	73,3	262,9	4,6	2,2	725,0	1053,7	13,4

Подписано электронно-цифровой подписью

Полдник																									
2008	219	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	140	21,2	16,9	27,9	363,4	0	0,2	0,1	2,2	0,1	0,2	0	0	0,5	7,2	160,6	23,8	212,9	0,7	0,8	55,6	171,5	3,2
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	0	0,2	0,5	0	0,2	0	186	21	138	0,2	0,6	75	219	13,5
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	0	0	0	0	0,4	0	5,6	29,4	19,6	0,4	0	21,7	243,6	0
Итого за прием пищи:				26,7	21,1	48,9	511,6	0	7,7	0,1	2,2	0,1	0,4	0,5	0	1,1	7,2	352,2	74,2	370,5	1,3	1,4	152,3	634,1	16,7
Всего за день:				59,3	55,3	174,9	1458,3	0,31	32,2	0,5	8,6	0,3	0,8	0,8	0,9	7,4	54,1	671,7	213,1	887,0	8,9	5,3	1090,5	2109,6	50,5

### 5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	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
Завтрак																									
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,9	4,4	25,4	158,8	0	0,5	0	0,3	0	0,1	0	0,1	0,5	6,5	107,3	24,6	109,9	0,5	0,8	53,0	180,5	9,7
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	10,1	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	3,6	3,7	0,4	0	2,1	13,2	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	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
Итого за прием пищи:				9,0	11,7	45,5	322,3	0	0,6	0	0,8	0,1	0,1	0,2	0,1	0,8	14,4	216,2	38,5	184,8	1,4	1,3	243,1	229,7	9,7
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	7	4	7	1,4	0	0	0	0
Обед																									
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	5,1	6,4	12,4	128,3	0	9,1	0,2	1,0	0	0	0,1	0,2	1,7	10,2	32,9	24,0	67,9	1,3	0,7	27,9	409,5	5,3
2008	319	КНЕЛИ	60	9,4	10,1	4,7	151,9	0	0,4	0	1,4	0	0	0	0	0,1	2,8	12,4	4,3	16,4	0,2	0,2	39,8	38,3	1,0
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С	110	4,3	3,4	19,6	125,2	0,1	0	0	2,4	0	0,1	0	0	1,2	11,1	11,0	63,4	93,5	2,2	0,7	2,2	132,5	1,1

Подписано электронно-цифровой подписью

		МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ													1										
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	40	0,7	2	3,8	35,5	0	1,6	0	0,9	0	0	0	0	0,1	4,8	15,2	7,9	15,9	0,5	0,2	17,4	111,5	2,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				23,8	22,4	76,2	604,0	0,2	11,1	0,2	7,0	0	0,1	0,1	0,4	3,8	46,0	90,1	116,6	245,0	6,0	2,4	398,7	772,0	11,7
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	150	3,0	2,6	13,8	90,0	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,5	105,5	15,6	77,9	0,3	0,5	50,7	161,6	9
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:				10,6	14,9	72,9	469,4	0,2	10,0	0,2	3,3	0,1	0,2	0	0,4	1,9	23,2	147,2	60,3	208,8	3,5	1,5	368,7	908,9	17,2
Всего за день:				43,9	49,1	204,5	1438,7	0,41	23,7	0,4	11,2	0,2	0,4	0,3	0,9	6,5	83,6	460,5	219,4	645,6	12,3	5,2	1010,5	1910,6	38,6

6 день

Сборн ик рецепт ур	№ техно логичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В 2, мг	В 12 , мкг	В 6 , мг	Р Р, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z n, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																									
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,0	4,1	18,2	124,7	0	0,5	0	0,3	0	0, 1	0	0	0, 2	2,8	106,1	13,6	81, 5	0,2	0, 5	51,0	162, 2	9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0, 1	0	0	0	0, 3	5,4	5,2	6,6	17, 8	0,4	0, 1	101, 6	26,6	0

Подписано электронно-цифровой подписью

2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	10,1	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	3,6	3,7	0,4	0	2,1	13,2	0	
Итого за прием пищи:				5,6	8,3	38,3	249,4	0	0,5	0	0,8	0,1	0,1	0	0	0,5	8,2	121,1	23,8	103,0	1,0	0,6	154,7	202,0	9	
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	7	4	7	1,4	0	0	0	0	
Обед																										
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МБ	180	8,1	6,6	14,6	151,4	0,1	3,2	0,2	2,5	0	0	0,1	0,2	1,6	7,3	31,7	28,6	86,7	1,9	1,0	22,4	380,3	3,8	
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	60	9,8	10,0	8,4	166,4	0	0,3	0	1,4	0	0	0	0	0,2	4,3	5,2	4,2	14,5	0,3	0,2	36,0	31,0	0,4	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	3,8	2,9	24,5	136,5	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,3	7	6,3	5	28,0	0,6	0,2	1,3	43,6	0,5	
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,5	0,9	19,8	0	2,2	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	9,4	5,5	10,8	0,2	0	389,1	56,8	0,1	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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	
		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	
Итого за прием пищи:				26,4	21,5	84,1	637,2	0,3	5,7	0,2	6,6	0	0	0,1	0,4	2,8	36,1	71,2	60,3	191,3	4,8	2,0	760,2	591,9	6,5	
Полдник																										
2008	217	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	35	3,0	4,9	2,0	64,1	0	0	0,1	0,5	0,4	0,1	0,1	0	0	1,9	20,3	3,3	40,1	0,4	0,2	32,3	45,7	4,9	
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,3	2,1	6,0	47,8	0	6,6	0	0,9	0	0	0	0,1	0,2	5,4	18,6	12,7	28,8	0,6	0,2	221,7	223,3	2,9	
		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	150	2,2	1,8	13,0	76,6	0	0,4	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	80,6	10,5	57,2	0,2	0,3	38,6	114,5	6,8	
2008	451	ПИРОЖОК 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	
Итого за прием пищи:				13,0	13,8	72,4	461,2	0,1	7,1	0,1	2,9	0,5	0,2	0,1	0,1	1,2	26,6	150,8	44,1	194,9	2,4	1,2	458,7	509,2	17,3	
Всего за день:				45,5	43,7	204,7	1390,8	0,41	15,3	0,3	10,4	0,6	0,3	0,2	0,5	4,5	70,9	350,1	132,2	496,2	9,6	3,8	1373,6	1303,1	32,8	

Подписано электронно-цифровой подписью



## 7 день

Сборн ик рецепт ур	№ техно логи- ческ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины								Минеральные вещества									
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево- ды, г		В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	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 n, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																									
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,9	4,3	23,9	152,6	0,1	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,6	7	119,6	21,4	139,5	0,5	0,6	53,9	191,2	9
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,3	16,1	109,6	0,1	0,7	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,5	136,1	19,0	99,5	0,3	0,6	65,7	205,4	11,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0
Итого за прием пищи:				10,3	11,8	50,0	347,0	0,2	1,2	0	0,5	0,1	0,2	0	0,1	1,0	12,9	260,9	47,0	256,8	1,2	1,3	221,2	423,2	20,7
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	7	4	7	1,4	0	0	0	0
Обед																									
2008	111	СУП С КРУПОЙ И МЯСОМ	180	4,9	4,6	13,7	115,4	0	3,7	0,2	0,1	0	0	0,1	0,2	1,5	6,6	18,5	19,8	65,5	0,9	0,5	19,0	294,2	3,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	60	6,5	13,9	6,2	180,2	0,1	6,4	0,2	1,4	0,1	0	0	0,1	1,2	7,7	22,7	18,1	74,1	1,2	1,0	31,7	222,1	5,0
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	2,0	2,7	4,4	49,7	0	1,5	0	0,4	0	0	0,1	0	0,1	5,9	64,3	9,2	43,5	0,6	0,3	63,2	107,8	2,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				17,7	21,7	60,0	508,4	0,2	11,	0,	3,2	0,	0	0,	0	3,	37,3	124,1	64,1	234	4,5	2,	425,	704,	12

Подписано электронно-цифровой подписью

								6	4			1		2	,4	5				,4		4	3	3	,4
Полдник																									
2008	219	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ДЖЕМОМ	160	21,6	16,1	51,9	442,1	0,1	0,8	0,6	3,1	0,1	0,2	0	0	0,8	10,6	161,3	33,0	221,0	1,2	0,8	53,9	241,0	2,7
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	0	0,3	0,6	0,1	0,2	11,7	180	21	142,5	0,2	0,6	75	219	13,5
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	0	0	0	0	0,4	0	5,6	29,4	19,6	0,4	0	21,7	243,6	0
Итого за прием пищи:				27,1	20,3	72,6	588,8	0,2	8,9	0,6	3,2	0,1	0,5	0,6	0,1	1,4	22,3	346,9	83,4	383,1	1,8	1,4	150,6	703,6	16,2
Всего за день:				55,6	53,9	192,5	1487,2	0,61	23,7	1,0	7,0	0,3	0,7	0,8	0,6	5,9	72,5	738,9	198,5	881,3	8,9	5,1	797,1	1831,1	49,3

## 8 день

Сборн ик рецепт ур	№ техно логи- ческ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческа я ценнос ть, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		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
Завтрак																									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,2	4,3	24,5	155,9	0,1	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	111,7	23,4	123,4	1,0	0,4	54,3	196,7	9
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	10,1	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	3,6	3,7	0,4	0	2,1	13,2	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	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
Итого за прием пищи:				9,3	11,6	44,6	319,4	0,1	0,6	0	0,5	0,1	0,1	0,2	0	0,6	7,9	220,6	37,3	198,3	1,9	0,9	244,4	245,9	9
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	7	4	7	1,4	0	0	0	0
Обед																									
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,1	4,6	12,1	109,6	0	3,7	0,2	0,2	0	0	0,1	0,2	1,5	6,3	19,4	16,8	58,9	0,9	0,4	18,1	293,9	3,3
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	60	11,5	12,1	1,8	167,1	0	1,0	0,	1,4	0	0	0	0	0,	2,2	7,4	5,4	11,	0,2	0,	2,7	53,7	1,

Подписано электронно-цифровой подписью

										2						1				2		1			0
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	4,3	3,4	19,6	125,2	0,1	0	0	2,4	0	0, 1	0	0 , 1	1, 2	11,1	11,0	63,4	93, 5	2,2	0, 7	2,2	132, 5	1, 1
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	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	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				26,1	20,7	71,1	576,3	0,2	5,9	0, 4	5,7	0	0, 1	0, 1	0 , 4	3, 7	40,2	61,7	108, 1	231 ,2	5,3	2, 0	439, 7	589, 3	7, 1
Полдник																									
2008	213	1/2 ЯЙЦА ВАРЕНОГО	20	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0, 1	0,4	0, 4	0, 1	0, 1	0	0	1,4	9,4	1,9	30, 9	0,4	0, 2	26,9	28,1	4
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,5	3,5	14,8	99,1	0,1	6,8	0	0,2	0	0, 1	0	0 , 2	0, 9	6,6	40,3	21,0	65, 2	0,7	0, 4	19,7	513, 6	6, 8
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 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	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0, 1	6	3,6	3,8	17, 4	0,8	0, 2	105, 4	27,2	1, 1
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0	0	23,1	90,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	0	6,8	0,7	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
Итого за прием пищи:				10,7	9,9	83,0	460,3	0,1	22, 6	0, 3	1,4	0, 4	0, 2	0, 1	0 , 3	2, 1	27,5	109,5	51,7	174 ,3	3,3	1, 4	223, 3	826, 4	15 ,5
Всего за день:				46,6	42,3	208,6	1399,0	0,4 1	31, 1	0, 7	7,7	0, 5	0, 4	0, 4	0 , 7	6, 4	75,6	398,8	201, 1	610 ,8	11, 9	4, 3	907, 4	166 1,6	31 ,6

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, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг

Подписано электронно-цифровой подписью

Завтрак																									
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,2	4,6	24,9	160,8	0,1	0,5	0	0,6	0	0,1	0	0,1	0,3	8,7	109,2	27,9	117,9	0,7	0,8	52,8	192,6	10
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,2	2,6	15,7	99,0	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	115,4	14,3	82,7	0,2	0,4	56,0	166,1	9,9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0
Итого за прием пищи:				9,9	11,4	50,6	344,6	0,1	1,1	0	1,1	0,1	0,2	0	0,1	0,7	14,1	229,8	48,8	218,4	1,3	1,3	210,4	385,3	19,9
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	7	4	7	1,4	0	0	0	0
Обед																									
2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	180	6,1	7,3	13,1	145,0	0	8,1	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,5	9,0	38,3	26,7	86,9	1,6	0,7	29,3	405,2	4,6
2008	288	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	9,8	10,0	8,5	167,1	0	0,4	0	1,4	0	0	0	0	0,2	4,4	5,7	4,4	15,3	0,3	0,2	36,1	33,9	0,4
2008	132	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,5	14,8	99,1	0,1	6,8	0	0,2	0	0,1	0	0,2	0,9	6,6	38,4	20,5	65,2	0,7	0,4	19,3	513,5	6,8
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,3	2,0	6,9	50,4	0	3,3	0,2	0,9	0	0	0	0	0,3	9,0	26,0	16,0	31,6	0,9	0,3	26,0	214,6	4,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				24,0	23,3	79,0	624,7	0,2	18,6	0,4	5,3	0	0,1	0,1	0,5	3,6	46,1	127,0	84,6	250,3	5,3	2,2	422,1	124,7	18,1
Полдник																									
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	150	4,3	3,6	7,1	78,6	0,1	0,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	153	16,8	108	0,2	0,6	75	219	13,5
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	0	0	0	0	0,4	0	5,6	29,4	19,6	0,4	0	21,7	243,6	0

Подписано электронно-цифровой подписью

Итого за прием пищи:	25,7	21,9	39,8	479,0	0,1	8,0	0,2	1,2	0,1	0,3	0	0	1,0	2,5	325,1	68,5	336,6	1,4	1,3	157,8	629,7	17,7
Всего за день:	60,1	56,7	179,3	1491,3	0,41	29,7	0,6	7,7	0,2	0,6	0,1	0,6	5,3	62,7	688,9	205,9	812,3	9,4	4,8	790,3	226,4	55,7

10 день

Сборн ик рецепт ур	№ техно ло- гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	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
Завтрак																									
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,3	4,2	25,7	156,7	0	0,5	0	0,1	0	0,1	0	0	0,3	4,1	105,4	21,4	101,7	0,3	0,7	53,2	168,4	9,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	10,1	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	3,6	3,7	0,4	0	2,1	13,2	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	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
Итого за прием пищи:				8,4	11,5	45,8	320,2	0	0,6	0	0,6	0,1	0,1	0,2	0	0,6	12,0	214,3	35,3	176,6	1,2	1,2	243,3	217,6	9,3
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	7	4	7	1,4	0	0	0	0
Обед																									
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	180/5	5,2	8,2	12,1	145,0	0	4,5	0,2	1,6	0	0	0,1	0,2	1,5	6,8	27,8	21,4	78,4	1,0	0,5	220,6	343,9	3,9
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200	7,0	16,4	18,0	251,7	0,2	9,1	0,2	1,9	0	0,1	0	0,4	1,8	11,7	24,4	34,2	108,9	1,6	1,2	28,8	723,9	8,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				16,5	25,1	65,8	559,8	0,3	13,6	0,4	4,8	0	0,1	0,1	0,7	4,0	35,6	70,8	72,6	238,6	4,4	2,3	560,8	114,8,0	13,8

Подписано электронно-цифровой подписью

Полдник																									
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	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,1	6	3,6	3,8	17,4	0,8	0,2	105,4	27,2	1,1
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,0	2,6	13,8	90,0	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,5	105,5	15,6	77,9	0,3	0,5	50,7	161,6	9
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	3	10,8	0,5	0	14,7	42	0
Итого за прием пищи:				21,7	12,8	88,5	554,3	0,2	2,6	0,2	4,2	0,1	0,2	0	0,2	1,7	26,9	161,7	71,9	310,8	3,7	2,2	253,0	670,2	103,7
Всего за день:				47,1	49,5	210,0	1477,3	0,51	18,8	0,6	9,7	0,2	0,4	0,3	0,9	6,3	74,5	453,8	183,8	733,0	10,7	5,7	1057,1	2035,8	126,8

**Источник рецептуры:**

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

Сборн ик рецепт ур	№ техно ло- гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В1 , мг	С, мг	А, м г	Е, мг	Д, м кг	В 2, м г	В 12 , мк г	В6 , мк г	Р Р, м г	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z п, м г	Na, мг	К, мг	I, мк г	
Завтрак																										
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,3	4,2	20,3	134,3	0	0, 5	0	0, 4	0	0, 1	0	0	0, 3	3,5	106,3	13, 9	83, 8	0, 3	0, 5	51,0	166, 1	9	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,2	0	10,3	41,1	0	0	0	0	0	0	0	0, 1	0	12,0	5,6	7,4	0, 7	0	2,5	25,6	0		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0, 5	0, 1	0	0	0	0, 3	5,4	5,2	6,6	17, 8	0, 4	0, 1	101, 6	26,6	0	
Итого за прием пищи:				6,0	8,4	40,6	260,2	0	0, 5	0	0, 9	0, 1	0, 1	0	0	0, 7	8,9	123,5	26, 1	109 ,0	1, 4	0, 6	155, 1	218, 3	9	
II Завтрак																										
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	
Итого за прием пищи:				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	
Обед																										
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	180	8,1	6,6	14,6	151,4	0, 1	3, 2	0, 2	2, 5	0	0	0, 1	0, 2	1, 6	7,3	31,7	28, 6	86, 7	1, 9	1, 0	22,4	380, 3	3,8	
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	60	7,0	16,2	7,7	208,9	0, 1	0, 3	0	1, 4	0	0, 1	0	0, 1	1, 1	5,8	7,1	12, 1	69, 5	0, 9	1, 1	60,6	150, 9	3,2	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	3,8	2,9	24,5	136,5	0, 1	0	0	0, 8	0	0	0	0, 1	0, 3	7	6,3	5	28, 0	0, 6	0, 2	1,3	43,6	0,5	
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	0	0	0	0	0, 1	1,6	9,2	5,6	16, 8	0, 4	0, 1	3,2	56,4	1,2	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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	
Итого за прием пищи:				23,5	26,2	83,5	665,5	0, 4	7, 5	0, 2	6, 0	0	0, 1	0, 1	0, 5	3, 8	38,8	72,9	68, 3	252 ,3	5, 6	3, 0	398, 9	711, 4	10, 4	
Полдник																										
2008	214	ОМЛЕТ	35	2,9	4,2	0,8	53,2	0	0, 1	0, 1	0, 4	0, 4	0, 1	0, 1	0	0	1,4	24,9	3,6	42, 0	0, 4	0, 3	34,6	50,4	5,4	

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	150	0	0	21,1	82,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,6	1,5	3,2	0	0	6,8	0,6	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
Итого за прием пищи:				9,4	9,1	74,3	413,4	0, 1	6, 9	0, 1	1, 6	0, 4	0, 1	0, 1	0, 2	1, 4	19,5	80,6	40, 7	145, 9	2, 2	1, 0	222, 7	607, 0	12, 7
Всего за день:				39,4	43,8	208,3	1382,1	0, 51	16, 9	0, 3	8, 6	0, 5	0, 3	0, 2	0, 7	5, 9	67,2	284,0	139, 1	514, 2	10, 6	4, 6	776, 7	153, 6,7	32, 1

2 день

Сборн ик рецепт ур	№ техно- логическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево- ды, г		В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В 2, мг	В 12 , мкг	В6 , мкг	Р Р, мг	Фолие- вая кислот- а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z п, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,2	4,3	24,5	155,9	0, 1	0, 5	0	0	0	0, 1	0	0	0, 3	0	111,7	23, 4	123 ,4	1, 0	0, 4	54,3	196, 7	9
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,0	2,6	14,8	93,9	0	0, 5	0	0	0	0, 1	0	0	0, 1	0,5	106,6	15, 8	77, 9	0, 3	0, 5	50,9	161, 6	9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0, 5	0, 1	0	0	0	0, 3	5,4	5,2	6,6	17, 8	0, 4	0, 1	101, 6	26,6	0
Итого за прием пищи:				9,7	11,1	49,3	334,6	0, 1	1, 0	0	0, 5	0, 1	0, 2	0	0	0, 7	5,9	223,5	45, 8	219 ,1	1, 7	1, 0	206, 8	384, 9	18
II Завтрак																									
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
Итого за прием пищи:				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
Обед																									
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	180	6,4	5,2	17,6	141,3	0	3, 7	0, 2	0, 2	0, 1	0	0, 1	0, 2	1, 6	9,3	22,2	18, 3	71, 2	1, 1	0, 5	23,8	309, 2	4,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	170	12,6	14,0	29,5	296,4	0	1, 6	0, 2	2, 2	0	0, 1	0, 2	0, 4	3, 3	11,4	17,2	32, 1	140 ,6	1, 3	1, 3	45,3	227, 8	3,8



2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,5	1,1	1,9	19,7	0	8,6	0,1	0,5	0	0	0	0	0,2	4,3	6,6	7,5	12,1	0,4	0,2	1,3	108,2	0,9	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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	
		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	
Итого за прием пищи:				23,8	20,8	84,7	620,5	0,1	13,9	0,5	4,2	0,1	0,1	0,3	0,7	5,8	42,1	64,6	74,9	275,2	4,6	2,6	381,8	725,4	10,6	
Полдник																										
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/30	22,8	15,3	34,9	371,0	0	0,5	0,1	0,7	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	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	0	0,2	0,5	0	0,2	0	186	21	138	0,2	0,6	75	219	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	
Итого за прием пищи:				27,7	19,6	52,4	505,8	0	12,4	0,1	1,4	0,2	0,5	0,8	0,1	1,0	5,3	464,1	63,8	430,9	3,4	1,8	213,8	830,1	22,6	
Всего за день:				61,7	51,6	196,3	1503,9	0,21	29,3	0,6	6,2	0,4	0,8	1,1	0,8	7,5	53,3	759,2	188,5	932,2	11,1	5,4	802,4	1940,4	51,2	

### 3 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		
Завтрак																											
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,7	22,1	151,5	0,1	0,5	0	1,4	0	0,1	0	0,1	0,8	7	108,1	50,8	130,7	1,5	0,8	51,3	229,4	9,7		
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,2	0	10,3	41,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,0	5,6	7,4	0,7	0	2,5	25,6	0		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	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		
Итого за прием пищи:				9,6	12,0	42,4	316,2	0,1	0,6	0	1,9	0,1	0,1	0,2	0,1	1,2	14,9	219,2	66,7	209,3	2,7	1,3	241,8	291,0	9,7		

Подписано электронно-цифровой подписью

II Завтрак																									
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
Итого за прием пищи:				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
Обед																									
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	5,1	6,4	9,9	118,8	0	11,1	0,2	1,0	0	0	0,1	0,3	1,7	9,8	39,4	23,5	67,6	1,3	0,6	24,0	395,8	4,8
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	60	7,0	16,2	7,7	208,9	0,1	0,3	0	1,4	0	0,1	0	0,1	1,1	5,8	7,4	12,2	69,5	0,9	1,1	60,7	150,9	3,2
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,4	3,5	13,9	94,9	0,1	6,4	0	0,2	0	0,1	0	0,2	0,8	6,2	42,2	19,9	62,8	0,7	0,4	19,8	481,9	6,6
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО)	40	0,4	0	1,2	7,5	0	4,0	0	0,1	0	0	0	0	0,1	3,0	7,3	6,4	13,4	0,4	0	2,3	85,3	1,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
Итого за прием пищи:				19,2	26,6	68,4	593,2	0,3	21,8	0,2	4,0	0	0,2	0,1	0,7	4,4	41,9	114,9	79,0	264,6	5,1	2,7	418,2	119,4	17,3
Полдник																									
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	80	13,2	8,0	3,4	141,3	0,1	0,2	0,1	2,2	0,9	0,2	0,2	0,1	0,6	6,0	57,0	30,3	182,3	1,2	1,0	83,2	290,9	81,9
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	150	0,1	0	9,4	37,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,1	2,8	3,2	0,1	0	1,8	5,3	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
Итого за прием пищи:				18,7	15,4	54,7	436,1	0,2	11,6	0,3	4,8	0,9	0,2	0,2	0,2	1,6	18,9	99,9	59,7	263,4	3,5	1,6	347,5	656,5	85,0
Всего за день:				48,0	54,1	175,4	1388,5	0,61	36,0	0,5	10,8	1,0	0,5	0,5	0,0	1,7	75,7	441,0	209,4	744,3	12,7	5,6	100,7,5	214,1,6	11,2,0

4 день

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

Подписано электронно-цифровой подписью

ик рецепт ур	техно- логическ ой карты	наименование блюда	а порц ии	вещества			ческая ценнос ть, ккал																		
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В 2, мг	В 12 , мг	В6 , мг	Р Р, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z n, мг	Na, мг	К, мг	I, мг
Завтрак																									
2008	112	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,8	4,2	23,1	148,7	0	0,5	0	0,4	0	0,1	0	0	0,3	3,8	107,1	14,3	87,2	0,5	0,5	51,2	170,0	9,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,9	2,4	15,2	93,6	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	106,2	13,3	75,2	0,2	0,4	51,1	151,0	9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0
Итого за прием пищи:				9,2	10,8	48,3	327,1	0	1,0	0	0,9	0,1	0,2	0	0	0,7	9,2	218,5	34,2	180,2	1,1	1,0	203,9	347,6	18,3
II Завтрак																									
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
Итого за прием пищи:				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
Обед																									
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР. Б.	180	5,6	7,0	12,3	136,0	0	3,2	0,2	1,2	0,1	0	0,1	0,2	1,4	8,3	21,5	21,5	75,0	1,1	0,5	23,9	273,9	4,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	10,8	12,3	13,5	210,7	0,1	7,0	0,2	1,6	0	0,2	0,2	0,5	3,4	9,1	21,6	27,7	120,4	1,5	1,0	41,3	580,9	6,4
2008	40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	40	0,3	1	1,5	17,6	0	7,5	0	0,5	0	0	0	0	0,1	3,2	9,6	6,5	13,8	0,4	0	2,5	89,5	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				21,0	20,8	63,0	527,4	0,2	17,7	0,4	4,6	0,1	0,2	0,3	0,8	5,6	37,7	71,3	72,7	260,5	4,8	2,1	379,1	102,4,5	13,3
Полдник																									

Подписано электронно-цифровой подписью

2002	130	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120/2 0	20,8	16,3	24,6	342,3	0	0, 2	0, 1	1, 8	0, 1	0, 2	0	0	0, 5	5,8	161,2	23, 2	210 ,0	0, 6	0, 7	56,1	167, 6	3,3
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0, 1	1, 1	0	0, 1	0	0, 3	0, 6	0, 1	0, 2	11,7	180	21	142 ,5	0, 2	0, 6	75	219	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
Итого за прием пищи:				25,7	20,6	41,8	475,6	0, 1	12 ,7	0, 1	2, 6	0, 1	0, 5	0, 6	0, 2	1, 0	19,8	359,5	53, 4	365 ,1	3, 3	1, 5	160, 8	704, 6	19, 1
Всего за день:				56,4	52,3	163,0	1373,1	0, 31	33 ,4	0, 5	8, 2	0, 3	0, 9	0, 9	1, 0	7, 3	66,7	656,3	164 ,3	812 ,8	10 ,6	4, 6	743, 8	207 6,7	50, 7

## 5 день

Сборн ик рецепт ур	№ техно логическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В 2, мг	В 12 , мкг	В6 , мкг	Р Р, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z n, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																									
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,9	4,4	25,4	158,8	0	0,5	0	0,3	0	0,1	0	0,1	0,5	6,5	107,3	24,6	109,9	0,5	0,8	53,0	180,5	9,7
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,2	0	10,3	41,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,0	5,6	7,4	0,7	0	2,5	25,6	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	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
Итого за прием пищи:				9,1	11,7	45,7	323,5	0	0,6	0	0,8	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	14,4	218,4	40,5	188,5	1,7	1,3	243,5	242,1	9,7
II Завтрак																									
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
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
Обед																									
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	5,1	7,3	12,4	136,9	0	9,1	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,7	10,2	32,8	24,0	68,0	1,3	0,7	27,9	409,2	5,3
2008	319	КНЕЛИ ИЗ МЯСА	60	6,7	16,3	4,7	197,6	0,1	0,4	0	1,4	0	0,1	0	0,1	1,0	4,5	15,0	12,5	72,2	0,8	1,1	64,5	159,4	3,8

Подписано электронно-цифровой подписью

2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	4,3	3,4	19,6	125,2	0, 1	0	0	2, 4	0	0, 1	0	0, 1	1, 2	11,1	10,7	63, 3	93, 5	2, 2	0, 7	2,1	132, 5	1,1	
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	40	0,4	2	1,4	26,6	0	10 ,4	0	0, 8	0	0	0	0	0, 2	3,3	11,6	6,6	14	0, 4	0, 1	3,3	80,4	1,1	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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	
		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	
Итого за прием пищи:				20,8	29,5	73,8	649,4	0, 3	19 ,9	0, 2	7, 4	0	0, 2	0, 1	0, 5	4, 8	46,2	88,7	123 ,4	299 ,0	6, 5	3, 2	409, 2	861, 7	13, 0	
Полдник																										
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	150	3,0	2,6	13,8	90,0	0	0, 5	0	0	0	0, 1	0	0	0, 1	0,5	105,5	15, 6	77, 9	0, 3	0, 5	50,7	161, 6	9	
Итого за прием пищи:				8,3	10,5	50,1	328,7	0, 2	16 ,7	0, 3	3, 4	0	0, 2	0	0, 4	1, 9	23,8	139,9	56, 1	179 ,8	2, 9	1, 5	269, 1	912, 6	16, 4	
Всего за день:				38,7	51,8	179,5	1344,6	0, 51	39 ,2	0, 5	11 ,7	0, 1	0, 5	0, 3	1, 0	7, 6	84,4	454,0	224 ,0	674 ,3	12 ,5	6, 0	921, 8	201 6,4	39, 1	

## 6 день

Сборн ик рецепт ур	№ техно логическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
				Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В 2, мг	В 12 , мкг	В6 , мкг	Р Р, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z п, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																									
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,0	4,1	18,2	124,7	0	0, 5	0	0, 3	0	0, 1	0	0	0, 2	2,8	106,1	13, 6	81, 5	0, 2	0, 5	51,0	162, 2	9
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,2	0	10,3	41,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0, 1	0	12,0	5,6	7,4	0, 7	0	2,5	25,6	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0, 5	0, 1	0	0	0	0, 3	5,4	5,2	6,6	17, 8	0, 4	0, 1	101, 6	26,6	0
Итого за прием пищи:				5,7	8,3	38,5	250,6	0	0,5	0	0,8	0,1	0,1	0	0	0,6	8,2	123,3	25,8	106,7	1,3	0,6	155,1	214,4	9

Подписано электронно-цифровой подписью

II Завтрак																									
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
Итого за прием пищи:				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
Обед																									
2008	99	СУП С ГОРОХОМ НА МБ	180	8,1	7,4	14,6	158,5	0,1	3,2	0,2	2,6	0	0	0,1	0,2	1,6	7,3	31,8	28,6	86,9	1,9	1,0	22,5	380,5	3,8
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	60	9,8	10,0	8,4	166,4	0	0,3	0	1,4	0	0	0	0	0,2	4,3	5,2	4,2	14,5	0,3	0,2	36,0	31,0	0,4
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОВАРНАЯ С МАСЛОМ	110	3,8	2,9	24,5	136,5	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,3	7	6,3	5	28,0	0,6	0,2	1,3	43,6	0,5
2008		ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ	40	0,3	0	1	5,4	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0,1	1,6	8,3	5	15,1	0,4	0,1	3,2	56,4	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				26,3	20,8	84,2	629,9	0,3	5,1	0,2	6,1	0	0	0,1	0,4	2,9	37,3	70,2	59,8	195,8	5,0	2,1	374,4	591,7	7,6
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 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	411	КИСЕЛЬ	150	0	0	21,1	82,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,6	1,5	3,2	0	0	6,8	0,6	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
Итого за прием пищи:				20,9	17,6	64,4	512,5	0,1	11,7	3,7	2,2	0,9	0,9	33,7	0,4	5,0	144,8	92,6	40,4	294,5	5,5	3,5	799,7	502,0	13,4
Всего за день:				53,4	46,8	197,0	1436,0	0,41	19,3	3,9	9,2	1,0	1,0	33,8	0,8	8,5	190,3	293,1	130,0	604,0	13,2	6,2	132,9,2	130,8,1	30,0

7 день

Сборник	№ техно	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
---------	---------	--------------------------	-------	------------------	----------------	----------	----------------------

Подписано электронно-цифровой подписью

рецепт ур	логическ ой карты	блюда	порц ии	Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г	ческая ценнос ть, ккал	В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В 2, мг	В 12 , мкг	В6 , мкг	Р Р, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z n, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,9	4,3	23,9	152,6	0, 1	0, 5	0	0	0	0, 1	0	0, 1	0, 6	7	119,6	21, 4	139 ,5	0, 5	0, 6	53,9	191, 2	9
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,0	2,6	14,8	93,9	0	0, 5	0	0	0	0, 1	0	0	0, 1	0,5	106,6	15, 8	77, 9	0, 3	0, 5	50,9	161, 6	9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0, 5	0, 1	0	0	0	0, 3	5,4	5,2	6,6	17, 8	0, 4	0, 1	101, 6	26,6	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,4</b>	<b>11,1</b>	<b>48,7</b>	<b>331,3</b>	<b>0, 1</b>	<b>1, 0</b>	<b>0</b>	<b>0, 5</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 2</b>	<b>0</b>	<b>0, 1</b>	<b>1, 0</b>	<b>12,9</b>	<b>231,4</b>	<b>43, 8</b>	<b>235 ,2</b>	<b>1, 2</b>	<b>1, 2</b>	<b>206, 4</b>	<b>379, 4</b>	<b>18</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	111	СУП С КРУПОЙ И МЯСОМ	180	4,9	4,6	13,7	115,3	0	3, 7	0, 2	0, 1	0	0	0, 1	0, 2	1, 5	6,6	18,5	19, 8	65, 5	0, 9	0, 5	19,0	294, 2	3,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	60	6,4	13,8	6,2	179,1	0, 1	6, 4	0, 2	1, 4	0, 1	0	0	0, 1	1, 2	7,6	22,3	18, 0	73, 0	1, 2	1, 0	30,8	221, 2	4,9
2008	132	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,3	3,3	14,6	96,5	0, 1	6, 7	0	0, 2	0	0, 1	0	0, 2	0, 9	6,6	33,3	19, 9	61, 6	0, 7	0, 4	16,8	506, 2	6,4
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0	10	0, 1	0, 2	0	0	0	0	0, 2	4,4	5,6	8	10, 4	0, 4	0, 1	1,2	116, 6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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>18,3</b>	<b>22,3</b>	<b>71,7</b>	<b>563,6</b>	<b>0, 3</b>	<b>26 ,8</b>	<b>0, 5</b>	<b>3, 2</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 6</b>	<b>4, 5</b>	<b>42,3</b>	<b>98,3</b>	<b>82, 7</b>	<b>261 ,8</b>	<b>5, 0</b>	<b>2, 6</b>	<b>379, 2</b>	<b>121 8,4</b>	<b>17, 1</b>
<b>Полдник</b>																									
2008	1008	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/3 0	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	150	4,4	3,8	11	98,9	0, 1	1, 1	0	0, 1	0	0, 3	0, 6	0, 1	0, 2	11,7	180,1	21	142 ,5	0, 2	0, 6	75,1	219, 2	13, 5

Подписано электронно-цифровой подписью

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
Итого за прием пищи:				28,2	16,2	72,4	555,6	0,2	12,8	0,1	1,0	0,1	0,6	0,8	0,2	1,2	22,5	428,2	62,6	421,2	3,5	1,8	192,5	802,6	19,4
Всего за день:				56,4	49,7	202,7	1493,5	0,61	42,6	0,6	4,8	0,3	0,9	0,9	0,9	6,7	77,7	764,9	193,1	925,2	11,1	5,6	778,1	240,4	54,5

## 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	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																											
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	5,3	23,3	161,5	0,1	0,5	0	0,7	0	0,1	0	0,1	0,3	5,1	114,2	37,2	137,3	0,9	1,1	55,0	219,2	10,3		
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,2	0	10,3	41,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,0	5,6	7,4	0,7	0	2,5	25,6	0		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	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		
Итого за прием пищи:				9,6	12,6	43,6	326,2	0,1	0,6	0	1,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,7	13,0	225,3	53,1	215,9	2,1	1,6	245,5	280,8	10,3		
II Завтрак																											
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		
Итого за прием пищи:				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		
Обед																											
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С БОБОВЫМИ	180	6,1	5,3	10,9	117,5	0	9,0	0,2	0,2	0	0	0,1	0,2	1,7	8,0	36,4	25,4	85,8	1,5	0,5	23,7	398,0	4,1		
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	60	11,4	13,1	1,4	173,9	0	0,6	0,2	1,8	0	0	0	0	0,1	1,7	7,0	4,5	9,9	0,2	0,1	2,4	36,2	0,8		
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	4,3	3,4	19,6	125,2	0,1	0	0	2,4	0	0,1	0	0,1	1,2	11,1	10,7	63,3	93,5	2,2	0,7	2,1	132,5	1,1		
2008	23	САЛАТ ОВОЩНОЙ	40	0,4	0,8	1,8	17,4	0	8,6	0	0,4	0	0	0	0	0,1	3,3	9,3	7,1	15,1	0,4	0	2,1	90,6	1,0		

Подписано электронно-цифровой подписью



2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				26,5	23,1	69,4	597,1	0,2	18,2	0,4	6,1	0	0,1	0,1	0,4	3,8	41,2	82,0	117,3	255,6	6,1	1,9	341,7	737,5	8,7
Полдник																									
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В Т/О ПОДЛИВЕ	60/25	10,0	4,0	9,0	112,6	0,1	1,8	0,2	1,8	0,1	0,1	0	0,1	1,0	9,1	31,5	35,6	140,0	1,0	0,9	61,1	323,7	78,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,3	2,7	25,3	133,6	0	0	0	0,3	0	0	0	0,1	0,5	6,6	2,8	15,6	47,3	0,3	0,5	4,4	35,2	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,1	6	3,6	3,8	17,4	0,8	0,2	105,4	27,2	1,1
		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	150	2,9	2,4	14,2	89,7	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	105,1	13,1	75,2	0,2	0,4	50,9	151,0	9
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
Итого за прием пищи:				17,8	12,2	81,3	505,1	0,1	2,3	0,2	2,7	0,1	0,2	0	0,2	2,0	24,4	149,2	83,1	300,9	3,3	2,1	293,4	584,5	89,5
Всего за день:				54,4	48,0	204,2	1471,4	0,41	23,1	0,6	10,1	0,2	0,4	0,3	0,7	6,5	78,6	463,5	257,5	779,4	12,9	5,6	880,6	1602,8	108,5

## 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	K, мг	I, мкг
Завтрак																									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,4	4,2	19,8	133,8	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	108,9	19,5	107,2	0,7	0,4	53,0	180,8	9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,9	2,4	15,2	93,6	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	106,2	13,3	75,2	0,2	0,4	51,1	151,0	9

Подписано электронно-цифровой подписью

2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0
Итого за прием пищи:				8,8	10,8	45,0	312,2	0	1,0	0	0,5	0,1	0,2	0	0	0,7	5,4	220,3	39,4	200,2	1,3	0,9	205,7	358,4	18
II Завтрак																									
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
Итого за прием пищи:				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
Обед																									
2008	83	БОРЩ НА М/Б	180	4,9	6,3	11,1	122,8	0	8,4	0,2	0,9	0	0	0,1	0,2	1,6	9,4	32,2	22,2	64,0	1,2	0,6	27,4	364,9	4,9
2008	288	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	9,8	10,0	8,5	167,1	0	0,4	0	1,4	0	0	0	0	0,2	4,4	5,7	4,4	15,3	0,3	0,2	36,1	33,9	0,4
2008	132	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,5	3,5	14,2	97,5	0,1	6,4	0	0,2	0	0,2	0	0,2	0,8	6,2	44,7	20,2	65,9	0,7	0,4	22,0	489,1	7,1
2008	55	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,8	3,1	4,5	50,2	0	7,6	0,2	1,3	0	0	0	0	0,4	2,5	17,7	9,8	17,1	0,3	0,1	3,9	182,7	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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
Итого за прием пищи:				22,3	23,4	74,0	600,7	0,2	22,8	0,4	5,1	0	0,2	0,1	0,5	3,7	39,6	118,9	73,6	213,6	4,3	1,9	400,8	115,0,8	15,0
Полдник																									
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ ДЖЕМОМ(ПОВИДЛ ОМ)	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	150	3,0	2,6	13,8	90,0	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,5	105,5	15,6	77,9	0,3	0,5	50,7	161,6	9
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
Итого за прием пищи:				22,3	16,3	69,7	519,8	0	12,7	0,6	3,0	0,1	0,2	0	0,1	1,1	10,7	269,5	54,6	286,2	3,9	1,4	129,9	697,2	13,8
Всего за день:				53,9	50,6	198,6	1475,7	0,21	38,5	1,0	8,7	0,2	0,6	0,1	0,6	5,5	55,7	615,7	171,6	707,0	10,9	4,2	736,4	220,6,4	46,8

10 день

Сборник	№ техно	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
---------	---------	--------------------------	-------	------------------	----------------	----------	----------------------

Подписано электронно-цифровой подписью

рецепт ур	логическ ой карты	блюда	порц ии	Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г	ческая ценнос ть, ккал	В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В 2, мг	В 12 , мг	В6 , мг	Р Р, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe , мг	Z п, мг	Na, мг	К, мг	І, мг
<b>Завтрак</b>																									
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,2	4,6	24,9	160,8	0, 1	0, 5	0	0, 6	0	0, 1	0	0, 1	0, 3	8,7	109,2	27, 9	117 ,9	0, 7	0, 8	52,8	192, 6	10
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,2	0	10,3	41,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0, 1	0	12,0	5,6	7,4	0, 7	0	2,5	25,6	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0, 5	0, 1	0	0	0	0, 3	5,4	5,2	6,6	17, 8	0, 4	0, 1	101, 6	26,6	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,9</b>	<b>8,8</b>	<b>45,2</b>	<b>286,7</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 5</b>	<b>0</b>	<b>1, 1</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 1</b>	<b>0</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 7</b>	<b>14,1</b>	<b>126,4</b>	<b>40, 1</b>	<b>143 ,1</b>	<b>1, 8</b>	<b>0, 9</b>	<b>156, 9</b>	<b>244, 8</b>	<b>10</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	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	180/5	5,2	8,2	12,1	145,0	0	4, 5	0, 2	1, 6	0	0	0, 1	0, 2	1, 5	6,8	27,8	21, 4	78, 4	1, 0	0, 5	220, 6	343, 9	3,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С ТОМАТНО- ОВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ	60/25	6,8	15,3	8,7	204,8	0, 1	1, 3	0, 2	1, 5	0, 1	0, 1	0	0, 1	1, 1	6,3	12,5	18, 2	80, 8	1, 1	1, 0	31,7	194, 7	4,6
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2	2,8	17,3	101,7	0, 1	8, 6	0	0, 2	0	0, 1	0	0, 3	1, 1	8,6	9,9	22, 1	56, 4	1	0, 4	5,6	608, 8	5,4
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,5	34,6	0	5, 0	0	0, 8	0	0	0	0	0, 2	3,0	13,6	5,1	11, 3	0, 4	0, 1	4,2	63,3	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	0	1,5	0,7	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
		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>18,9</b>	<b>28,8</b>	<b>77,3</b>	<b>649,2</b>	<b>0, 3</b>	<b>19 ,4</b>	<b>0, 4</b>	<b>5, 4</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 2</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 7</b>	<b>4, 6</b>	<b>41,8</b>	<b>82,4</b>	<b>83, 8</b>	<b>278 ,2</b>	<b>5, 3</b>	<b>2, 6</b>	<b>573, 5</b>	<b>129 0,9</b>	<b>16, 7</b>
<b>Полдник</b>																									

Подписано электронно-цифровой подписью

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	150	4,3	3,6	7,1	78,6	0, 1	0, 8	0	0	0	0, 1	0	0	0, 2	0	153	16, 8	108	0, 2	0, 6	75	219	13, 5
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0, 1	0	4,8	3	10, 8	0, 5	0	14,7	42	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,8</b>	<b>13,3</b>	<b>72,1</b>	<b>465,1</b>	<b>0, 2</b>	<b>0, 8</b>	<b>0</b>	<b>1, 2</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 2</b>	<b>0, 1</b>	<b>0, 8</b>	<b>13,5</b>	<b>279,2</b>	<b>31, 2</b>	<b>218 ,8</b>	<b>1, 8</b>	<b>1, 5</b>	<b>213, 2</b>	<b>336, 7</b>	<b>14, 3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,1</b>	<b>51,0</b>	<b>204,5</b>	<b>1444,0</b>	<b>0, 61</b>	<b>22 ,7</b>	<b>0, 4</b>	<b>7, 8</b>	<b>0, 3</b>	<b>0, 4</b>	<b>0, 3</b>	<b>0, 9</b>	<b>6, 1</b>	<b>69,4</b>	<b>495,0</b>	<b>159 ,1</b>	<b>647 ,1</b>	<b>10 ,3</b>	<b>5, 0</b>	<b>943, 6</b>	<b>187 2,4</b>	<b>41, 0</b>

***Источник рецептуры:***

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097504

Владелец Глухова Галина Феликсовна

Действителен с 05.04.2025 по 05.04.2026