

« Утверждаю»

ИП Латышева Л.А.

Латышева Л.А.



«Согласовано»

Заведующая МБДОУ «Октябрьский ДС»

Каргина М.В.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей МБДОУ «Октябрьский ДС»

возраст от 1,5 до 3 лет

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**1 день**

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Цена руб | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |     |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|
|                      |                         |                                                |              |          | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ё, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг | Fe, мг |     |
|                      |                         |                                                |              |          |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |
| Завтрак              |                         |                                                |              |          |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |
| 2008                 | 189                     | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ                 | 150          |          | 5,4              | 6,2     | 26,3         | 189,3                         | 0,1      | 0,4   | 0,0   | 0,1   | 93,0   | 25,3                 | 126,5 | 1,3    |     |
| 2012                 | 1                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                             | 30           |          | 3,2              | 4,1     | 7,0          | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4    | 2,3                  | 13,2  | 0,2    |     |
|                      | ТК№038                  | ЧАЙ                                            | 150/5        |          | 0,1              | 0,0     | 6,1          | 26,0                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 10,7   | 3,1                  | 2,8   | 0,3    |     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                |              |          |                  | 8,7     | 10,3         | 39,4                          | 277,3    | 0,1   | 1,5   | 0,1   | 0,3    | 108,1                | 30,7  | 142,5  | 1,8 |
| II Завтрак           |                         |                                                |              |          |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |
|                      | ТК №010                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 150          |          | 0,4              | 0,4     | 9,9          | 44,4                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,6   | 14,5   | 7,2                  | 10,0  | 2,0    |     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                |              |          |                  | 0,4     | 0,4          | 9,9                           | 44,4     | 0,0   | 4,0   | 0,0   | 0,6    | 14,5                 | 7,2   | 10,0   | 2,0 |
| Обед                 |                         |                                                |              |          |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |
| 2012                 | 85                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5     |          | 3,8              | 5,9     | 8,4          | 105,8                         | 0,0      | 3,3   | 0,1   | 0,7   | 18,9   | 14,4                 | 51,4  | 0,8    |     |
| 2012                 | 321                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 100          |          | 2,3              | 3,9     | 15,6         | 107,4                         | 0,1      | 7,2   | 0,5   | 0,4   | 35,5   | 27,4                 | 66,9  | 1,0    |     |
| 2011                 | 144                     | РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ                          | 50/30        |          | 10,9             | 9,5     | 6,3          | 153,8                         | 0,1      | 0,3   | 0,0   | 1,2   | 64,5   | 31,9                 | 159,6 | 0,7    |     |
|                      |                         | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                | 20           |          | 0,2              | 0,0     | 0,5          | 3,9                           | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 6,2    | 3,8                  | 6,5   | 0,2    |     |
|                      |                         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 15           |          | 1,0              | 0,1     | 6,4          | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4    | 2,6                  | 11,8  | 0,5    |     |
|                      |                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 15           |          | 1,1              | 0,5     | 7,7          | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6    | 1,8                  | 8,8   | 0,2    |     |
|                      |                         | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 150          |          | 0,1              | 0,1     | 19,7         | 80,7                          | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,1   | 9,1    | 2,8                  | 1,9   | 0,4    |     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                |              |          |                  | 19,5    | 20,0         | 64,6                          | 521,9    | 0,2   | 12,2  | 0,6   | 2,7    | 139,2                | 84,7  | 306,9  | 3,8 |
| Полдник              |                         |                                                |              |          |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |
| 2008                 | 479                     | БУЛОЧКА                                        | 50           |          | 8,8              | 2,8     | 35,1         | 173,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 43,5   | 10,3                 | 77,4  | 0,6    |     |
| 2008                 | 434                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 150          |          | 4,4              | 3,0     | 7,3          | 74,2                          | 0,1      | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 161,2  | 17,7                 | 113,8 | 0,2    |     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                |              |          |                  | 13,2    | 5,8          | 42,4                          | 247,2    | 0,2   | 0,8   | 0,0   | 0,4    | 204,7                | 28,0  | 191,2  | 0,8 |
| Всего за день:       |                         |                                                |              |          |                  | 41,8    | 36,5         | 156,4                         | 1 090,8  | 0,5   | 18,5  | 0,7   | 4,0    | 466,5                | 150,6 | 650,5  | 8,4 |
| Сбалансированность:  |                         |                                                |              |          |                  | 1       | 0,9          | 3,7                           |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |

## 2 день

| Сборник рецептов     | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |        |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|
|                      |                          |                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ы, г |                                | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                          |                                                               |              |                  |         |              |                                |          |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2012                 | 2                        | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                            | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8         | 68,0                           | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1                  | 5,2    | 3,3    | 11,5  | 0,3    |
|                      |                          | ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 7,0          | 28,0                           | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,0                  | 94,5   | 80,4   | 148,3 | 14,8   |
| 2012                 | 93                       | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                          | 150          | 4,4              | 4,1     | 14,6         | 113,7                          | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,3                  | 116,4  | 14,6   | 88,4  | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                               |              | 5,8              | 6,2     | 37,4         | 209,7                          | 0,0      | 3,2   | 0,0   | 0,4                  | 216,1  | 98,3   | 248,2 | 15,4   |
| II Завтрак           |                          |                                                               |              |                  |         |              |                                |          |       |       |                      |        |        |       |        |
|                      | ТК№006                   | ФРУКТЫ                                                        | 80           | 0,9              | 0,2     | 8,1          | 43,0                           | 0,0      | 60,0  | 0,0   | 0,2                  | 34,0   | 13,0   | 23,0  | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                               |              | 0,9              | 0,2     | 8,1          | 43,0                           | 0,0      | 60,0  | 0,0   | 0,2                  | 34,0   | 13,0   | 23,0  | 0,3    |
| Обед                 |                          |                                                               |              |                  |         |              |                                |          |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2012                 | 67                       | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5     | 4,2              | 6,3     | 5,7          | 98,1                           | 0,0      | 8,0   | 0,2   | 1,4                  | 33,7   | 17,0   | 53,6  | 1,0    |
| 2008                 | 181                      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 100          | 6,1              | 5,0     | 28,0         | 166,5                          | 0,2      | 0,0   | 0,0   | 3,6                  | 13,8   | 95,7   | 142,6 | 3,3    |
| 2008                 | 272                      | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                 | 50           | 8,1              | 8,4     | 7,5          | 137,5                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 1,3                  | 8,6    | 12,4   | 77,5  | 1,3    |
| 2008                 | 364                      | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                            | 30           | 0,5              | 2,9     | 2,2          | 36,6                           | 0,0      | 0,6   | 0,1   | 0,1                  | 2,4    | 3,0    | 6,0   | 0,1    |
|                      |                          | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                               | 20           | 0,2              | 0,0     | 0,8          | 4,2                            | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,1                  | 6,2    | 3,8    | 11,3  | 0,3    |
|                      |                          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4          | 31,0                           | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3                  | 2,4    | 2,6    | 11,8  | 0,5    |
|                      |                          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7          | 39,3                           | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0                  | 2,6    | 1,8    | 8,8   | 0,2    |
| 2008                 | 402                      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                   | 150          | 0,0              | 0,0     | 11,6         | 46,5                           | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0                  | 6,1    | 1,4    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                               |              | 21,3             | 23,3    | 69,8         | 559,7                          | 0,2      | 9,8   | 0,3   | 6,7                  | 75,8   | 137,7  | 311,6 | 6,7    |
| Полдник              |                          |                                                               |              |                  |         |              |                                |          |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2008                 | 214                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                             | 100          | 10,2             | 13,9    | 1,9          | 98,8                           | 0,1      | 0,2   | 0,2   | 3,5                  | 67,2   | 11,4   | 152,6 | 1,7    |
|                      | 10                       | ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК                                               | 20           | 0,9              | 0,1     | 1,8          | 11,1                           | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,3                  | 5,1    | 5,4    | 15,9  | 0,2    |
|                      |                          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5          | 40,8                           | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4                  | 3,2    | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№038                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                 | 158          | 0,1              | 0,0     | 7,1          | 29,0                           | 0,0      | 0,9   | 0,0   | 0,0                  | 9,5    | 3,2    | 3,6   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                               |              | 12,1             | 14,2    | 19,3         | 179,7                          | 0,1      | 2,3   | 0,2   | 4,2                  | 85,0   | 23,4   | 187,8 | 2,9    |
| Всего за день:       |                          |                                                               |              | 40,1             | 43,8    | 134,7        | 992,1                          | 0,3      | 75,3  | 0,5   | 11,5                 | 410,9  | 272,4  | 770,6 | 25,4   |
| Сбалансированность:  |                          |                                                               |              | 1                | 1,1     | 3,4          |                                |          |       |       |                      |        |        |       |        |



### 3 день

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |        |      |
|----------------------|-------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|------|
|                      |                         |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ё, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |      |
| Завтрак              |                         |                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |      |
| 2008                 | 189                     | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150          | 4,5              | 6,0     | 20,0         | 153,0                         | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,7                  | 86,3   | 12,8   | 73,6  | 0,3    | 0,3  |
| 2012                 | 1                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0          | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2                  | 4,4    | 2,3    | 13,2  | 0,2    | 0,2  |
|                      |                         | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 7,0          | 28,0                          | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,0                  | 94,5   | 80,4   | 148,3 | 14,8   | 14,8 |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 7,7              | 10,1    | 34,0         | 243,0                         | 0,0      | 1,2   | 0,1   | 0,9                  | 185,2  | 95,5   | 235,1 | 15,3   | 15,3 |
| II Завтрак           |                         |                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |      |
| 2008                 | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 150          | 0,8              | 0,2     | 14,8         | 65,0                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0                  | 9,5    | 5,4    | 9,5   | 1,9    | 1,9  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 0,8              | 0,2     | 14,8         | 65,0                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0                  | 9,5    | 5,4    | 9,5   | 1,9    | 1,9  |
| Обед                 |                         |                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |      |
| 2012                 | 76                      | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ   | 150/10/5     | 4,2              | 6,2     | 7,7          | 105,7                         | 0,0      | 5,1   | 0,2   | 1,4                  | 31,6   | 18,5   | 55,7  | 1,1    | 1,1  |
| 2008                 | 321                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 100          | 3,2              | 5,0     | 21,3         | 147,0                         | 0,1      | 10,4  | 0,0   | 0,2                  | 37,3   | 29,1   | 84,4  | 1,2    | 1,2  |
|                      |                         | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                         | 60           | 8,1              | 4,7     | 5,2          | 94,9                          | 0,0      | 0,1   | 0,0   | 0,3                  | 38,8   | 23,7   | 114,5 | 0,5    | 0,5  |
| 2008                 | 43                      | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                        | 20           | 0,5              | 4,6     | 3,6          | 57,6                          | 0,0      | 0,9   | 0,0   | 2,0                  | 4,4    | 1,7    | 3,5   | 0,2    | 0,2  |
|                      |                         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4          | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3                  | 2,4    | 2,6    | 11,8  | 0,5    | 0,5  |
|                      |                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7          | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0                  | 2,6    | 1,8    | 8,8   | 0,2    | 0,2  |
|                      | 2008                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 150          | 0,0              | 0,0     | 11,6         | 46,5                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0                  | 6,1    | 1,4    | 0,0   | 0,0    | 0,0  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 16,7             | 17,6    | 49,3         | 429,7                         | 0,0      | 13,9  | 0,6   | 4,2                  | 123,5  | 64,8   | 227,3 | 3,2    | 3,2  |
| Полдник              |                         |                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |      |
| 2011                 | 317                     | МАКАРОНЫ С САХАРОМ                     | 100/10       | 9,3              | 7,8     | 22,2         | 199,2                         | 0,0      | 0,7   | 0,2   | 1,6                  | 86,3   | 18,6   | 111,1 | 0,7    | 0,7  |
|                      |                         | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 150          | 3,8              | 3,2     | 15,6         | 107,0                         | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0                  | 118,3  | 22,2   | 93,3  | 0,6    | 0,6  |
|                      | Итого за прием пищи:    |                                        |              | 13,1             | 11,0    | 37,8         | 306,2                         | 0,0      | 1,3   | 0,2   | 1,6                  | 204,6  | 40,8   | 204,4 | 1,3    | 1,3  |
| Всего за день:       |                         |                                        |              | 38,4             | 38,7    | 144,0        | 1 077,9                       | 0,0      | 23,6  | 1,4   | 6,7                  | 549,3  | 219,1  | 699,2 | 20,2   | 20,2 |
| Сбалансированность:  |                         |                                        |              | 1                | 1,0     | 3,8          |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |      |



4 день

| Сборник рецептов     | № техно-гической карты | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |         |        |  |
|----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|---------|--------|--|
|                      |                        |                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг   | Fe, мг |  |
|                      |                        |                                                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |  |
| Завтрак              |                        |                                                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |  |
| 2008                 | 189                    | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                   | 150          | 5,0              | 7,3     | 18,3            | 128,0                         | 0,1      | 0,4   | 0,0   | 0,8   | 95,2   | 36,2                 | 125,8   | 0,9    |  |
| 2012                 | 3                      | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                   | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0            | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 78,2   | 5,1                  | 51,7    | 0,3    |  |
|                      |                        | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                       | 150          | 3,2              | 2,8     | 13,6            | 77,0                          | 0,0      | 1,7   | 0,0   | 0,0   | 228,0  | 129,4                | 287,3   | 22,2   |  |
| Итого за прием пищи: |                        |                                                                     |              | 11,6             | 17,0    | 41,9            | 274,0                         | 0,1      | 2,1   | 0,0   | 0,8   | 401,4  | 170,7                | 464,8   | 23,4   |  |
| II Завтрак           |                        |                                                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |  |
| 2008                 | 442                    | ФРУКТЫ                                                              | 80           | 0,9              | 0,0     | 22,9            | 99,0                          | 0,0      | 7,2   | 0,5   | 0,0   | 36,0   | 18,0                 | 32,4    | 0,4    |  |
| Итого за прием пищи: |                        |                                                                     |              | 0,9              | 0,0     | 22,9            | 99,0                          | 0,0      | 7,2   | 0,5   | 0,0   | 36,0   | 18,0                 | 32,4    | 0,4    |  |
| Обед                 |                        |                                                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |  |
| 2012                 | 82                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1     | 3,2              | 4,0     | 5,0             | 92,4                          | 0,1      | 4,6   | 0,1   | 0,7   | 19,7   | 17,3                 | 56,5    | 1,0    |  |
| 2012                 | 294                    | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                                                      | 120          | 19,4             | 8,0     | 16,8            | 236,6                         | 0,2      | 13,9  | 5,9   | 1,7   | 26,6   | 28,1                 | 300,3   | 6,2    |  |
|                      |                        | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                     | 20           | 0,2              | 0,0     | 0,8             | 4,2                           | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0   | 6,2    | 3,8                  | 11,3    | 0,3    |  |
|                      |                        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4             | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4    | 2,6                  | 11,8    | 0,5    |  |
|                      |                        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7             | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6    | 1,8                  | 8,8     | 0,2    |  |
| 2008                 | 402                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                         | 150          | 0,0              | 0,0     | 11,6            | 46,5                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 6,1    | 1,4                  | 0,0     | 0,0    |  |
| Итого за прием пищи: |                        |                                                                     |              | 24,9             | 12,6    | 48,3            | 450,0                         | 0,3      | 19,7  | 6,0   | 2,7   | 63,6   | 56,0                 | 388,7   | 8,2    |  |
| Полдник              |                        |                                                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |  |
| 2008                 | 444                    | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ                                                    | 60/20        | 2,4              | 5,5     | 0,3             | 190,9                         | 0,1      | 0,2   | 0,0   | 0,3   | 34,6   | 10,1                 | 57,3    | 0,4    |  |
| 2008                 | 435                    | РАЖЕНКА                                                             | 150          | 2,7              | 1,5     | 6,3             | 60,0                          | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 0,0   | 158,1  | 16,8                 | 110,4   | 0,2    |  |
| Итого за прием пищи: |                        |                                                                     |              | 5,1              | 7,0     | 6,6             | 250,9                         | 0,1      | 0,4   | 0,0   | 0,3   | 192,7  | 26,9                 | 167,7   | 0,6    |  |
| Всего за день:       |                        |                                                                     |              | 42,5             | 36,6    | 119,7           | 1 073,9                       | 0,5      | 29,4  | 6,5   | 3,8   | 693,7  | 270,6                | 1 053,6 | 32,6   |  |
| Сбалансированность:  |                        |                                                                     |              | 1                | 0,9     | 2,8             |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |  |

# 5 день

| Сборник рецептов     | № технической карты | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |        |
|----------------------|---------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|
|                      |                     |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ё, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                     |                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2008                 | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150          | 3,8              | 6,1     | 20,9         | 154,0                         | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,2                  | 86,6   | 19,9   | 89,2  | 0,3    |
| 2012                 | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0          | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2                  | 4,4    | 2,3    | 13,2  | 0,2    |
|                      |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 150          | 0,0              | 0,0     | 8,4          | 33,6                          | 0,0      | 1,0   | 0,0   | 0,0                  | 113,4  | 96,5   | 178,0 | 17,8   |
| Итого за прием пищи: |                     |                                        |              | 7,0              | 10,2    | 36,3         | 249,6                         | 0,0      | 1,4   | 0,1   | 0,4                  | 204,4  | 118,7  | 280,4 | 18,3   |
| II Завтрак           |                     |                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2008                 | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 150          | 0,8              | 0,2     | 14,8         | 65,0                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0                  | 9,5    | 5,4    | 9,5   | 1,9    |
| Итого за прием пищи: |                     |                                        |              | 0,8              | 0,2     | 14,8         | 65,0                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0                  | 9,5    | 5,4    | 9,5   | 1,9    |
| Обед                 |                     |                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2012                 | 87                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И КРУПНОЙ   | 150/15       | 5,4              | 2,0     | 9,9          | 80,1                          | 0,1      | 4,5   | 0,2   | 0,2                  | 17,4   | 15,8   | 34,6  | 0,5    |
| 2012                 | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 100          | 3,2              | 2,7     | 15,5         | 97,4                          | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 9,9    | 6,1    | 32,9  | 0,7    |
| 2008                 |                     | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ                       | 50           | 12,4             | 19,5    | 14,3         | 282,4                         | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 2,4                  | 50,9   | 23,0   | 137,9 | 1,5    |
| 2012                 | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 20           | 0,4              | 1,7     | 2,4          | 27,3                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,8                  | 9,5    | 5,7    | 11,1  | 0,4    |
|                      |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4          | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3                  | 2,4    | 2,6    | 11,8  | 0,5    |
|                      |                     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7          | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0                  | 2,6    | 1,8    | 8,8   | 0,2    |
|                      |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 7,0          | 28,0                          | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,0                  | 94,5   | 80,4   | 148,3 | 14,8   |
| Итого за прием пищи: |                     |                                        |              | 23,5             | 26,5    | 63,2         | 585,5                         | 0,2      | 7,1   | 0,2   | 4,7                  | 187,2  | 135,4  | 385,4 | 18,6   |
| Полдник              |                     |                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2008                 | 435                 | РЫЖЕНКА                                | 150          | 2,7              | 1,5     | 6,3          | 60,0                          | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 0,0                  | 158,1  | 16,8   | 110,4 | 0,2    |
| 2008                 | 464                 | СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ                    | 50           | 4,9              | 4,0     | 34,6         | 192,4                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,9                  | 11,3   | 7,1    | 38,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                     |                                        |              | 7,6              | 5,5     | 40,9         | 252,4                         | 0,1      | 0,2   | 0,0   | 0,9                  | 169,4  | 23,9   | 148,6 | 0,6    |
| Итого за день:       |                     |                                        |              | 38,9             | 42,4    | 155,2        | 1152,5                        | 0,3      | 9,9   | 0,3   | 6,0                  | 570,5  | 283,4  | 823,9 | 39,4   |
| Сбалансированность:  |                     |                                        |              | 1                | 1,1     | 4            |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |



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                | Са, мг      | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |
| Завтрак              |                         |                                                   |              |                  |            |              |                               |            |            |            |                      |             |             |              |            |
| 2008                 | 189                     | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150          | 5,0              | 7,3        | 18,3         | 128,0                         | 0,1        | 0,4        | 0,0        | 0,8                  | 95,2        | 36,2        | 125,8        | 0,9        |
| 2012                 | 2                       | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 30<br>150    | 1,4<br>2,8       | 2,1<br>2,4 | 15,8<br>12,7 | 68,0<br>84,0                  | 0,0<br>0,0 | 1,8<br>0,5 | 0,0<br>0,0 | 0,1<br>0,0           | 5,2<br>98,3 | 3,3<br>14,3 | 11,5<br>72,5 | 0,3<br>0,3 |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                   |              | 9,2              | 11,8       | 46,8         | 280,0                         | 0,1        | 2,7        | 0,0        | 0,3                  | 198,7       | 53,8        | 209,8        | 0,9        |
| II Завтрак           |                         |                                                   |              |                  |            |              |                               |            |            |            |                      |             |             |              |            |
|                      | ТК№006                  | СОК ФРУКТОВЫЙ                                     | 180          | 0,4              | 0,4        | 9,8          | 47,0                          | 0,0        | 10,0       | 0,0        | 0,6                  | 16,0        | 8,0         | 11,0         | 2,2        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                   |              | 0,4              | 0,4        | 9,8          | 47,0                          | 0,0        | 10,0       | 0,0        | 0,6                  | 16,0        | 8,0         | 11,0         | 2,2        |
| Обед                 |                         |                                                   |              |                  |            |              |                               |            |            |            |                      |             |             |              |            |
| 2012                 | 57                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ           | 150/10/5     | 4,2              | 6,2        | 7,7          | 105,7                         | 0,0        | 5,1        | 0,2        | 1,4                  | 31,6        | 18,5        | 55,7         | 1,1        |
| 2012                 | 263                     | Плов по-кученески                                 | 120          | 19,4             | 8,0        | 16,8         | 236,6                         | 0,2        | 13,9       | 5,9        | 1,7                  | 26,6        | 28,1        | 300,3        | 6,2        |
| 2012                 |                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                     | 20           | 0,4              | 1,5        | 2,7          | 25,9                          | 0,0        | 4,7        | 0,0        | 0,6                  | 13,1        | 3,9         | 7,3          | 0,2        |
|                      |                         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 15           | 1,0              | 0,1        | 6,4          | 31,0                          | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,3                  | 2,4         | 2,6         | 11,8         | 0,5        |
|                      |                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 15           | 1,1              | 0,5        | 7,7          | 39,3                          | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 2,6         | 1,8         | 8,8          | 0,2        |
|                      | ТК№038                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 150          | 0,1              | 0,0        | 7,1          | 29,0                          | 0,0        | 0,9        | 0,0        | 0,0                  | 9,5         | 3,2         | 3,6          | 0,3        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                   |              | 26,2             | 16,3       | 48,4         | 467,5                         | 0,1        | 24,6       | 0,3        | 2,5                  | 85,8        | 58,1        | 387,5        | 8,5        |
| Полдник              |                         |                                                   |              |                  |            |              |                               |            |            |            |                      |             |             |              |            |
| 2008                 | 451                     | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                | 60           | 2,8              | 7,2        | 29,0         | 165,6                         | 0,0        | 6,0        | 0,0        | 1,1                  | 25,8        | 10,5        | 47,0         | 0,8        |
| 2008                 | 435                     | РЖЕНКА                                            | 150          | 2,7              | 1,5        | 6,3          | 60,0                          | 0,0        | 0,2        | 0,0        | 0,0                  | 158,1       | 16,8        | 110,4        | 0,2        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                   |              | 5,5              | 8,7        | 35,3         | 225,6                         | 0,0        | 6,2        | 0,0        | 1,1                  | 183,9       | 27,3        | 157,4        | 1,0        |
| Всего за день:       |                         |                                                   |              | 41,3             | 37,2       | 140,3        | 1 020,1                       | 0,2        | 43,5       | 0,3        | 4,5                  | 484,4       | 147,2       | 765,7        | 12,6       |
| Сбалансированность:  |                         |                                                   |              | 1                | 1,2        | 4,8          |                               |            |            |            |                      |             |             |              |            |

7 день

| Сборник рецептов/р   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |  |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--|
|                      |                         |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг | Fe, мг |  |
|                      |                         |                                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| Завтрак              |                         |                                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| 2012                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0         | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 78,2   | 5,1                  | 51,7  | 0,3    |  |
| 2008                 | 190                     | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150          | 2,6              | 2,5     | 18,5         | 128,0                         | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,3   | 120,0  | 21,9                 | 107,9 | 0,4    |  |
|                      |                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 150          | 3,2              | 2,8     | 13,6         | 77,0                          | 0,0      | 1,7   | 0,0   | 0,0   | 228,0  | 129,4                | 287,3 | 22,2   |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                               |              | 9,2              | 12,2    | 42,1         | 274,0                         | 0,0      | 2,3   | 0,0   | 0,3   | 426,2  | 156,4                | 446,9 | 22,9   |  |
| II Завтрак           |                         |                                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
|                      | ТК№002                  | ФРУКТЫ                                        | 80           | 0,6              | 0,5     | 15,5         | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7   | 16,2                 | 21,6  | 2,7    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                               |              | 0,6              | 0,5     | 15,5         | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7   | 16,2                 | 21,6  | 2,7    |  |
| Обед                 |                         |                                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| 2012                 | 81                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ         | 150/15       | 2,7              | 3,4     | 15,0         | 140,1                         | 0,1      | 2,8   | 0,2   | 2,4   | 25,9   | 22,0                 | 56,9  | 1,4    |  |
| 2008                 | 325                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 100          | 3,0              | 5,0     | 26,2         | 162,4                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,2   | 2,4    | 15,2                 | 48,8  | 0,5    |  |
| 2008                 | 259                     | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                             | 40/40        | 12,3             | 15,1    | 4,0          | 202,2                         | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 2,6   | 12,4   | 14,9                 | 107,2 | 1,6    |  |
|                      |                         | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                               | 20           | 0,2              | 0,0     | 0,8          | 4,2                           | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0   | 6,2    | 3,8                  | 11,3  | 0,3    |  |
|                      |                         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4          | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4    | 2,6                  | 11,8  | 0,5    |  |
|                      |                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7          | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6    | 1,8                  | 8,8   | 0,2    |  |
| 2008                 | 402                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 150          | 0,0              | 0,0     | 11,6         | 46,5                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 6,1    | 1,4                  | 0,0   | 0,0    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                               |              | 20,3             | 24,1    | 71,7         | 625,7                         | 0,1      | 4,8   | 0,2   | 5,5   | 58,0   | 61,7                 | 244,8 | 4,5    |  |
| Полдник              |                         |                                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| 2014                 | 249                     | БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ                            | 50           | 2,1              | 9,7     | 41,1         | 195,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,1   | 36,3   | 8,8                  | 67,5  | 0,4    |  |
| 2008                 | 435                     | РЯЖЕНКА                                       | 150          | 2,7              | 1,5     | 6,3          | 60,0                          | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 0,0   | 158,1  | 16,8                 | 110,4 | 0,2    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                               |              | 4,8              | 11,2    | 47,4         | 255,0                         | 0,1      | 0,2   | 0,0   | 0,1   | 194,4  | 25,6                 | 177,9 | 0,6    |  |
| Всего за день:       |                         |                                               |              | 34,9             | 48,0    | 176,7        | 1 225,2                       | 0,2      | 10,3  | 0,2   | 6,4   | 704,3  | 259,9                | 891,2 | 30,7   |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                               |              | 1                | 1,4     | 5            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |



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 | Са, мг | Mг, мг               | Р, мг | Fe, мг |
|                      |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |
| Завтрак              |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |
| 2008                 | 189                     | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5        | 5,4              | 6,2     | 26,3        | 189,3                         | 0,1      | 0,4   | 0,0   | 0,1   | 93,0   | 25,3                 | 126,5 | 1,3    |
| 2012                 | 2                       | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                       | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2    | 3,3                  | 11,5  | 0,3    |
|                      | ТК№038                  | ЧАЙ                                      | 150          | 0,0              | 0,0     | 5,0         | 20,8                          | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3    | 2,7                  | 2,1   | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 6,8              | 8,3     | 47,1        | 278,1                         | 0,1      | 2,8   | 0,0   | 0,2   | 106,5  | 31,3                 | 140,1 | 1,8    |
| II Завтрак           |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |
| 2008                 | 442                     | ФРУКТЫ                                   | 80           | 0,8              | 0,2     | 14,8        | 65,0                          | 0,0      | 2,4   | 0,3   | 0,0   | 27,0   | 13,5                 | 24,3  | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 0,8              | 0,2     | 14,8        | 65,0                          | 0,0      | 2,4   | 0,3   | 0,0   | 27,0   | 13,5                 | 24,3  | 0,3    |
| Обед                 |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |
| 2012                 | 83                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/20       | 3,4              | 1,8     | 9,4         | 67,4                          | 0,1      | 5,2   | 0,1   | 0,8   | 18,9   | 19,6                 | 66,2  | 1,1    |
| 2008                 | 285                     | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)    | 50           | 7,4              | 7,9     | 4,0         | 116,0                         | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 1,0   | 5,0    | 9,7                  | 66,5  | 1,0    |
| 2012                 | 132                     | КАПУСТА ТУШЕННАЯ                         | 70           | 2,3              | 4,0     | 10,4        | 88,4                          | 0,0      | 20,5  | 0,1   | 1,8   | 53,3   | 19,1                 | 39,9  | 1,2    |
|                      |                         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4    | 2,6                  | 11,8  | 0,5    |
|                      |                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7         | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6    | 1,8                  | 8,8   | 0,2    |
|                      | ТК№042                  | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                          | 150          | 0,1              | 0,1     | 18,8        | 87,5                          | 0,0      | 0,9   | 0,0   | 0,2   | 11,5   | 3,1                  | 6,4   | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 17,0             | 16,2    | 66,2        | 429,6                         | 0,1      | 28,5  | 0,2   | 4,3   | 107,3  | 65,3                 | 227,6 | 5,2    |
| Полдник              |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |
| 2008                 | 224                     | КОНДИТЕРКА                               | 40           | 19,3             | 12,2    | 25,9        | 295,9                         | 0,0      | 0,3   | 0,1   | 0,9   | 195,6  | 28,7                 | 228,4 | 0,8    |
|                      |                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 150          | 2,8              | 2,4     | 12,7        | 84,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,3   | 14,3                 | 72,5  | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 22,1             | 14,6    | 38,6        | 379,9                         | 0,0      | 0,8   | 0,1   | 0,9   | 293,9  | 43,0                 | 300,9 | 1,1    |
| Всего за день:       |                         |                                          |              | 46,7             | 39,3    | 166,7       | 1152,6                        | 0,2      | 34,5  | 0,6   | 5,4   | 534,7  | 153,1                | 692,9 | 8,4    |
| Сбалансированность:  |                         |                                          |              | 1                | 0,8     | 3,6         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |

9 день

| Сборник рецептов     | № технoлогической карты | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |  |
|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--|
|                      |                         |                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг | Fe, мг |  |
|                      |                         |                                                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| Завтрак              |                         |                                                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| 2008                 | 213                     | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                  | 40           | 4,9              | 0,0     | 0,3             | 63,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,8   | 19,8   | 4,3                  | 69,1  | 0,9    |  |
| 2008                 | 55                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ<br>ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3             | 35,7                          | 0,0      | 2,1   | 0,1   | 0,0   | 12,3   | 4,5                  | 11,1  | 0,2    |  |
|                      | ТК№038                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                 | 150/5        | 0,1              | 0,0     | 7,1             | 29,0                          | 0,0      | 0,9   | 0,0   | 0,0   | 9,5    | 3,2                  | 3,6   | 0,3    |  |
| 2012                 | 1                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                            | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0             | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4    | 2,3                  | 13,2  | 0,2    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 8,8              | 6,8     | 16,7            | 189,7                         | 0,0      | 3,0   | 0,3   | 1,0   | 46,0   | 14,3                 | 97,0  | 1,6    |  |
| II Завтрак           |                         |                                                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
|                      | ТК№002                  | ФРУКТЫ                                                        | 80           | 1,5              | 0,5     | 21,0            | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2    | 37,8                 | 25,2  | 0,5    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 1,5              | 0,5     | 21,0            | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2    | 37,8                 | 25,2  | 0,5    |  |
| Обед                 |                         |                                                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| 2012                 | 76                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ                    | 150/10/5     | 4,1              | 3,4     | 3,0             | 107,0                         | 0,1      | 4,0   | 0,1   | 1,5   | 21,7   | 18,4                 | 65,7  | 1,1    |  |
| 2008                 | 325                     | РИС ОТВАРНОЙ                                                  | 100          | 3,0              | 5,0     | 26,2            | 162,4                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,2   | 2,4    | 15,2                 | 48,8  | 0,5    |  |
| 2012                 | 305                     | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ<br>ПТИЦЫ                                 | 50           | 11,2             | 2,4     | 9,3             | 103,0                         | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,1   | 27,9   | 15,7                 | 103,0 | 1,2    |  |
| 2012                 | 348                     | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                                            | 30           | 0,4              | 1,6     | 1,9             | 23,5                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 4,9    | 3,3                  | 5,9   | 0,1    |  |
|                      |                         | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                               | 20           | 0,2              | 0,0     | 0,8             | 4,2                           | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0   | 6,2    | 3,8                  | 11,3  | 0,3    |  |
|                      |                         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4             | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4    | 2,6                  | 11,8  | 0,5    |  |
|                      |                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7             | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6    | 1,8                  | 8,8   | 0,2    |  |
| 2008                 | 402                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                                | 150          | 0,0              | 0,0     | 11,6            | 46,5                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 6,1    | 1,4                  | 0,0   | 0,0    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 21,0             | 13,0    | 66,9            | 516,9                         | 0,1      | 6,1   | 0,1   | 2,1   | 74,2   | 62,2                 | 255,3 | 3,9    |  |
| Полдник              |                         |                                                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| 2008                 | 479                     | БУЛОЧКА                                                       | 50           | 8,8              | 2,8     | 35,1            | 173,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 43,5   | 10,3                 | 77,4  | 0,6    |  |
| 2008                 | 434                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                              | 150          | 4,4              | 3,0     | 7,3             | 74,2                          | 0,1      | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 161,2  | 17,7                 | 113,8 | 0,2    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 13,2             | 5,8     | 42,4            | 247,2                         | 0,2      | 0,8   | 0,0   | 0,4   | 204,7  | 28,0                 | 191,2 | 0,8    |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 44,6             | 30,7    | 147,0           | 1 049,8                       | 0,3      | 13,9  | 0,4   | 3,5   | 332,1  | 142,3                | 568,7 | 6,8    |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              | 1                | 0,7     | 3,3             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |



10 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 | Са, мг | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |  |
|                      |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| Завтрак              |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| 2008                 | 189                     | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ                | 150          | 4,5              | 6,0     | 20,0        | 153,0                         | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,7   | 86,3   | 12,8                 | 73,6  | 0,3    |  |
| 2012                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0        | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 78,2   | 5,1                  | 51,7  | 0,3    |  |
|                      |                         | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 33,6                          | 0,0      | 1,0   | 0,0   | 0,0   | 113,4  | 96,5                 | 178,0 | 17,8   |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 7,9              | 12,9    | 38,4        | 255,6                         | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,7   | 277,9  | 114,4                | 303,3 | 18,4   |  |
| II Завтрак           |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| 2008                 | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                         | 150          | 0,8              | 0,2     | 14,8        | 65,0                          | 0,0      | 3,6   | 0,1   | 0,0   | 6,8    | 16,2                 | 20,3  | 0,3    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 0,8              | 0,2     | 14,8        | 65,0                          | 0,0      | 3,6   | 0,1   | 0,0   | 6,8    | 16,2                 | 20,3  | 0,3    |  |
| Обед                 |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
| 2012                 | 77                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5     | 4,5              | 3,3     | 11,9        | 96,1                          | 0,1      | 6,4   | 0,1   | 0,7   | 24,4   | 21,3                 | 66,0  | 1,0    |  |
| 2012                 | 344                     | ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                    | 100          | 2,8              | 6,7     | 14,1        | 134,3                         | 0,1      | 12,3  | 0,3   | 0,2   | 46,1   | 24,6                 | 59,9  | 1,2    |  |
| 2012                 | 34                      | ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                                | 50/50        | 11,2             | 4,9     | 4,5         | 107,0                         | 0,1      | 8,2   | 3,7   | 1,0   | 14,4   | 13,1                 | 159,5 | 3,5    |  |
|                      |                         | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                       | 20           | 0,2              | 0,0     | 0,8         | 4,2                           | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0   | 6,2    | 3,8                  | 11,3  | 0,3    |  |
|                      |                         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4    | 2,6                  | 11,8  | 0,5    |  |
|                      |                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7         | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6    | 1,8                  | 8,8   | 0,2    |  |
| 2012                 | 362                     | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО                           | 150          | 0,2              | 0,0     | 27,6        | 111,2                         | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,0   | 10,2   | 2,7                  | 8,1   | 0,5    |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 21,0             | 15,5    | 73,0        | 523,1                         | 0,3      | 28,5  | 4,1   | 2,2   | 106,3  | 69,9                 | 325,4 | 7,2    |  |
| Полдник              |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |
|                      | ТК№019                  | ПРЯНИКИ                                               | 40           | 1,2              | 0,9     | 14,9        | 48,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,0    | 1,6                  | 8,9   | 0,2    |  |
|                      | ТК№006                  | ФРУКТЫ                                                | 80           | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0   | 8,0                  | 11,0  | 2,2    |  |
|                      |                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 150          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 1,7   | 0,0   | 0,0   | 228,0  | 129,4                | 287,3 | 22,2   |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 4,8              | 4,1     | 38,3        | 172,8                         | 0,0      | 11,7  | 0,0   | 0,6   | 246,0  | 139,0                | 307,2 | 24,6   |  |
| Всего за день:       |                         |                                                       |              | 34,5             | 32,7    | 164,5       | 1016,5                        | 0,3      | 45,2  | 4,2   | 3,5   | 637,0  | 339,5                | 956,2 | 50,5   |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                       |              | 1                | 0,9     | 4,7         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |