



СОГЛАСОВАНО: Заведующий МБДОУ ДС "Зайчик", *Зайчик*

*Зайчик* О. В. Сахарова

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г

**Примерное 10-дневное меню  
для детей от 1 до 3-х лет  
(летний период).**



УТВЕРЖДАЮ: Предприниматель

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г

1 ДЕНЬ

Сборн ик рецеп тип	№ техн о- гическ ои карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет м- чекская ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг		

Завтрак

2008	189	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	0	0	0	0	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	0	0	0	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	0,1	0,2	1,6	7,3	31,7	28,6	86,7	1,9	1,0	22,4	380,3	3,8	
2008	264	КОЛЕБАСКИ МЯСНЫЕ МАКРОФАГГИБЕ ИЗДЕЛИЯ	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	ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	3,8	2,9	24,5	136,5	0,1	0	0	0,8	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	0,1	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	1,5	0,7	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	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	0,2	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	0,1	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	0,5	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	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	0,2	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	1536,7	32,1
------	------	-------	--------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	------	-----	-------	--------	------

**2 День**

Сборн ик рецеп тур	№ технол о- гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
2008	189	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5,2	4,3	24,5	155,9	0,1	0,5	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 СПИВОМ	180	3,0	2,6	14,8	93,9	0	0,5	0	0	0,1	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	0,1	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	0,7	5,9	223,5	45,8	219,1	1,7	1,0	206,8	384,9	18			
<b>II Завтрак</b>																											
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0			
<b>Обед</b>																											
2008	92	КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. СУП	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	0,2	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	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	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0			
Итого за прием пищи:				23,8	20,8	84,7	620,5	0,1	13,9	0,5	4,2	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			
<b>Полдник</b>																											
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО- МАННЫЙ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	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	ПРЯЖЕНКА	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**

Сборн ик рецеп тур	№ техн оло- гическ ои карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг

**Завтрак**

2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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	0,1	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	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	0	0	0,2	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

**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/П/З СВЕЖИЕ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	5,1	6,4	9,9	118,8	0	11,1	0,2	1,0	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	1,1	5,8	7,4	12,2	69,5	0,9	1,1	60,7	150,9	3,2	
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 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	0,1	3,0	7,3	6,4	13,4	0,4	0	2,3	85,3	1,0	
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	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	1194,1	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	ИЖРА ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ	60	1,1	4,2	6,9	71,2	0	11,4	0,2	1,9	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	0,7	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	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	0,2	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	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	1,0	7,2	75,7	441,0	209,4	744,3	12,7	5,6	1007,5	2141,6	112,0

#### 4 ДЕНЬ

Сборн ик рецеп тип	№ технол о- гическ ои карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг		

#### Завтрак

2008	112	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	0,1	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	0,3	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	0,7	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
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

#### Обед

2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 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	0,1	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	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	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
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	1024,5	13,3

#### Полдник

№	ОПЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120/20	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	
2002	130	0																							
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	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	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	2076,7	50,7

### 5 День

Сборн ик рецеп тип	№ технол о- писк ои карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества		Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины											Минеральные вещества							
				Белк и, г	Жиры , г		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
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	0,1	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 (ПОРЦИЙМИ)	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

### Завтрак

№	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	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
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
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

### II Завтрак

№	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	0,1	0,2	1,7	10,2	32,8	24,0	68,0	1,3	0,7	27,9	409,2	5,3	
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	0,1	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	1,0	4,5	15,0	12,5	72,2	0,8	1,1	64,5	159,4	3,8	
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	0,1	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	0,2	3,3	11,6	6,6	14	0,4	0,1	3,3	80,4	1,1	
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,9	30,9	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	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0
Итого за прием пищи:				20,8	29,5	73,8	649,4	0,3	19,9	0,2	7,4	0	0,2	0,5	4,8	46,2	88,7	123,4	299,0	6,5	3,2	409,2	861,7	13,0

### Полдник

№	РАТУ 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	351	РАТУ 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	0,2	2,7	2,3	3,3	8,4	0,2	0,1	50,6	12,9	0	
2008	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,0	2,6	13,8	90,0	0	0,5	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	2016,4	39,1

### 6 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества							
				Белк, мг	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг
2008	189	КАШКА 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	0,2	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	0,1	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	0,3	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	0,6	8,2	123,3	25,8	106,7	1,3	0,6	155,1	214,4	9

### 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	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0

### II Завтрак

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	0,2	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	0,1	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	0,1	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	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	0,1	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	0,5	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

### Обед

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
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
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

2008	ИЖРА 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	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
2008	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	0,2	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	1329,2	1308,1	30,0

### 7 День

Сборн ик рецеп тур	№ технол о- гидрест он карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг		
2008	184	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	4,3	23,9	152,6	0,1	0,5	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	0,1	0	0,1	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	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0			
Итого за прием пищи:				9,4	11,1	48,7	331,3	0,1	1,0	0	0,5	0,1	0,2	0	1,0	12,9	231,4	43,8	235,2	1,2	1,2	206,4	379,4	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	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	7	4	7	1,4	0	0	0	0

### Обед

2008	111	СУП С КРУПНОЙ 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	ГОЛЫЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТО/О ПОДЛИВОИ	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	0,2	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	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:				18,3	22,3	71,7	563,6	0,3	26,8	0,5	3,2	0,1	0,1	0,1	0,6	4,5	42,3	98,3	82,7	261,8	5,0	2,6	379,2	1218,4	17,1

### Полдник



2008	№ рецептурной карты	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белк, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг		
2008	1008	ВАРЕНИКИ С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	130/30	23,3	11,9	50,2	402,9	0,1	0,3	0,1	0,2	0,1	0,3	0,2	0	0,7	8,5	229,8	32,4	266,1	0,8	1,0	87,7	265,4	3,6	
2008	435	КЕФИР СЛАДКИЙ	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	
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	2400,4	54,5	

### 8 День

Сборник рецептурной карты	№ рецептурной карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг		
2008	189	"ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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 СЛИВОЧНЫМ	180	0,2	0	10,3	41,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	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 (ПОРЦИЙНЫМ)	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		

### Завтрак

2008	№ рецептурной карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг		
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	7	4	7	1,4	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	7	4	7	1,4	0	0	0		

### II Завтрак

2008	№ рецептурной карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг		
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		
2008	402	КОМПЛОТ 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		

### Обед

Сборн ик рецеп тур	№ технол о- гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и- чекка ценност ь, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГЮЧКИ 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	0,1	0	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	0,2	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	0,1	0	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	0,1	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**

Сборн ик рецеп тур	№ технол о- гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и- чекка ценност ь, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
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	0,3	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	0,1	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	0,3	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	0,7	5,4	220,3	39,4	200,2	1,3	0,9	205,7	358,4	18					
<b>II Завтрак</b>																													
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0					
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0					
<b>Обед</b>																													
2008	83	БОРЩ НА М/Б	180	4,9	6,3	11,1	122,8	0	8,4	0,2	0,9	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	0,2	4,4	5,7	4,4	15,3	0,3	0,2	36,1	33,9	0,4					
2008	132	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110	2,5	3,5	14,2	97,5	0,1	6,4	0	0,2	0	0,2	0	0,2	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	0,4	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	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	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
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	1150,8	15,0

**Полдник**

2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ ДЖЕМОМ(ПОВИДЛО М)	130/30	18,8	13,2	44,7	376,0	0	0,8	0,6	2,3	0,1	0,1	0	0	0,7	7,9	145,7	29,8	195,7	1,1	0,7	49,5	217,6	2,5
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,0	2,6	13,8	90,0	0	0,5	0	0	0	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	0,1	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	2206,4	46,8

**10 день**

Сборн ик рецеп тур	№ техн о- гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества				Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг			
2008	189	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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	0,1	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	0,3	5,4	5,2	6,6	17,8	0,4	0,1	101,6	26,6	0				
Итого за прием пищи:				6,9	8,8	45,2	286,7	0,1	0,5	0	1,1	0,1	0,1	0	0,1	0,7	14,1	126,4	40,1	143,1	1,8	0,9	156,9	244,8	10			

**Завтрак**

2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0	0

**II Завтрак**

2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	180/5	5,2	8,2	12,1	145,0	0	4,5	0,2	1,6	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
------	----	-----------------------	-------	-----	-----	------	-------	---	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-------	-------	-----

**Обед**

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	0,2	3,0	13,6	5,1	11,3	0,4	0,1	4,2	63,3	1,1	
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ 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	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0	
Итого за прием пищи:				18,9	28,8	77,3	649,2	0,3	19,4	0,4	5,4	0,1	0,2	0,1	0,7	4,6	41,8	82,4	83,8	278,2	5,3	2,6	573,5	1290,9	16,7
<b>Полдник</b>																									
2008	210	МАКАРОНЫ С САХАРОМ И С СЫРОМ	180	8,7	8,7	41,8	280,3	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0,2	0,1	0,5	13,5	121,4	11,4	100,0	1,1	0,9	123,5	75,7	0,8
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,6	7,1	78,6	0,1	0,8	0	0	0	0,1	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	0,1	0	4,8	3	10,8	0,5	0	14,7	42	0	
Итого за прием пищи:				13,8	13,3	72,1	465,1	0,2	0,8	0	1,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,8	13,5	279,2	31,2	218,8	1,8	1,5	213,2	336,7	14,3
Всего за день:				40,1	51,0	204,5	1444,0	0,61	22,7	0,4	7,8	0,3	0,4	0,3	0,9	6,1	69,4	495,0	159,1	647,1	10,3	5,0	943,6	1872,4	41,0

**Источники рецептуры:**

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