

СОГЛАСОВАНО: Заведующий МБДОУ ДС

Ильина Валентина

Ильина Валентина



2026г

УТВЕРЖДАЮ: *Е.К.* Индивидуальный
предприниматель *Бедлицкая Е.К.*



2026г

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 3-х до 7 лет
(зимний период)**

1 ДЕНЬ

Сборник рецептурной кухни	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг			
Завтрак																												
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,4	5,4	26,6	175,5	0	0,6	0	0,6	0	0,1	0	0	0,3	4,6	128,8	17,1	102,2	0,3	0,6	61,4	202,1	10,8			
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0			
Итого за прием пищи:				8,6	11,4	59,0	370,6	0,1	0,6	0,1	1,6	0,1	0,1	0	0,1	0,9	15,4	149,8	34,4	141,5	1,6	0,9	266,7	270,7	10,8			
II Завтрак																												
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0			
Обед																												
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МБ	200	9,6	8,2	18,6	187,1	0,3	4,6	0,2	3,2	0	0	0,1	0,2	1,9	9,3	36,4	35,0	105,9	2,3	1,2	26,6	505,8	5,1			
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	0	0,1	0	0,2	1,2	7,1	8,7	14,0	78,9	1,0	1,2	73,2	170,9	3,5			
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	0	0	0	0,1	0,4	9	8,0	6,5	35,8	0,8	0,3	1,6	55,9	0,7			
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,1	0	11,5	7	12	0,3	0	555,5	70,5	0			
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0,2	151,8	38,7	0			
Итого за прием пищи:				27,3	29,5	98,8	769,2	0,6	7,5	0,2	7,0	0	0,1	0,1	0,6	4,3	42,5	84,4	79,7	283,9	6,2	3,3	968,5	883,4	11,0			
Полдник																												
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,3	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	0,9	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,8	3,8	61,8	0,8	0,4	53,9	56,4	8,1			
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,3	4,8	12,2	102,0	0	5,9	0,2	2,4	0	0	0	0,1	0,4	16,7	46,3	28,8	56,7	1,6	0,6	50,4	392,5	8,6			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7			
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	0	9,0	0,9	0			
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,2	4,8	36,3	201,7	0,1	0,1	0	0,9	0,1	0	0	0	0,4	11,2	24,4	7,7	43,6	0,6	0,3	14,3	87,0	2,7			
Итого за прием пищи:				13,4	14,2	90,3	539,0	0,2	6,0	0,3	4,8	1,0	0,1	0,2	0,3	1,1	39,7	106,5	47,9	192,5	4,2	1,7	285,7	577,6	21,1			
Всего за день:				49,8	55,2	258,0	1721,8	0,91	16,1	0,6	13,5	1,1	0,3	0,3	1,0	6,3	97,6	347,7	166,0	624,9	13,4	5,9	1520,9	1731,7	42,9			

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	5,6	32,6	206,5	0,1	0,6	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,4	0	136,7	30,1	156,7	1,3	0,5	66,0	244,4	10,8			
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0,5	127,2	18,7	93,5	0,4	0,6	61,0	193,9	10,8			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0				
Итого за прием пищи:				13,5	14,6	70,5	466,4	0,2	1,2	0,1	1,1	0,1	0,2	0	0,1	1,1	11,3	273,9	62,0	285,1	2,5	1,4	329,9	491,0	21,6				
II Завтрак																													
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0			
Обед																													
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	200	7,8	6,0	23,0	175,7	0,1	4,6	0,2	0,2	0,1	0	0,1	0	1,8	11,9	26,1	22,6	88,6	1,3	0,8	28,5	391,7	5,4				
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	200	14,7	17,3	31,0	341,8	0,1	1,7	0,2	2,7	0	0,1	0,3	0,4	3,9	12,1	18,9	34,8	159,0	1,4	1,5	53,3	255,5	4,3				
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,4	12	15,6	0,6	0	0	17,4	0				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	0	1,7	0,8	0			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7				
2008		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:				27,5	23,8	93,1	696,8	0,3	12,3	0,4	4,2	0,1	0,1	0,4	0,7	6,6	41,1	73,2	86,6	314,5	5,1	2,9	393,4	901,5	11,4				
Полдник																													
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	150/30	22,8	17,2	34,9	388,5	0	0,5	0,1	1,5	0,2	0,3	0,3	0	0,5	3,0	259,8	33,6	280,3	0,7	1,0	109,1	293,1	6,8				
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	0	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	28	190	0,2	0,8	100	292	18				
2008		ЯБЛОКО	114	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	0	0	0	0,1	0,3	2,3	18,3	9,2	12,6	2,5	0,2	29,7	318	2,3				
Итого за прием пищи:				29,1	22,7	54,1	548,3	0,1	13,3	0,2	2,3	0,2	0,6	1,1	0,2	1,0	20,9	518,1	70,8	482,9	3,4	2,0	238,8	903,1	27,1				
Всего за день:				70,6	61,2	227,6	1754,5	0,61	28,8	0,7	7,7	0,4	0,9	1,5	1,0	8,7	73,3	872,2	223,4	1089,5	12,4	6,3	962,1	2295,6	60,1				

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
Завтрак																													

2008	112	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,0	6,3	31,4	209,4	0,1	0,8	0	0,6	0	0,1	0	0	0,4	5	159,8	20,9	128,1	0,7	0,8	76,6	250,7	13,9
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	0
2008	14	СЫР (ТОРЦИЯММ)	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:				12,7	15,4	63,8	443,3	0,2	0,9	0,1	1,6	0,1	0,1	0,2	0,1	1,0	18,3	274,7	41,9	220,8	2,1	1,5	368,3	328,7	13,9

II Завтрак

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

Обед

2008	85	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	5,8	7,9	10,8	139,9	0,1	12,2	0,2	1,5	0	0	0,1	0,3	1,8	10,9	36,9	25,6	76,1	1,4	0,9	26,6	438,4	5,4
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	0	0,1	0	0,2	1,2	7,1	9,2	14,1	78,9	1,0	1,2	73,3	170,9	3,5
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	0	0,2	0	0,3	1	7,8	47,1	24,7	76,8	0,9	0,5	23,1	608,4	8,1
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	2	4,0	39,0	0	6,4	0	0,9	0	0	0	0,1	5,2	21,1	11,4	24,5	0,6	0,1	260,6	153,2	2,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	1,5	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0,1	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:				22,2	31,7	80,2	698,5	0,4	27,0	0,2	5,4	0	0,3	0,1	0,9	4,8	48,1	132,9	92,8	307,6	5,7	3,3	695,0	1451,2	21,4

Полдник

2008	214	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	12,3	9,0	3,4	145,7	0	0,2	0,1	2,6	0,9	0,1	0,2	0,1	0,5	5,7	54,8	27,3	169,3	1,1	1,0	80,8	265,7	72,9
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	130	2,5	11,6	10	154,7	0	9,1	0,2	0	0	0,1	0	0	0,5	0	53,3	19,5	48,1	0,9	0	910	409,5	0
		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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	0,1	0	0	0,2	0	125,7	15,5	90,2	0,2	0,5	61,0	181,2	10,8	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	6	27	0,6	0	99	33	0	
Итого за прием пищи:				22,9	26,5	69,0	608,9	0	9,9	0,3	3,2	0,9	0,3	0,2	0,1	1,9	13,8	249,4	78,2	359,8	3,4	1,7	1302,6	928,1	83,7
Всего за день:				58,3	73,7	222,9	1793,7	0,61	39,8	0,6	10,3	1,0	0,7	0,5	1,1	7,7	80,2	664,0	216,9	895,2	12,6	6,5	2365,9	2708,0	119,0

4 ДЕНЬ

Сбор ник реце плур	№ технол о-гическо и карты	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Жиры			Углево ды, г	Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки , 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	І, мкг				
Завтрак																														

2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,9	7,8	32,3	229,8	0,2	0,8	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,4	6,9	169,5	52,1	197,1	1,3	1,5	81,8	318,9	15,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0,2	0	126,8	15,7	90,2	0,2	0,5	61,2	181,2	10,8	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0	
Итого за прием пищи:				14,5	16,6	70,7	489,3	0,3	1,4	0,1	2,1	0,1	0,2	0	0,2	1,2	17,7	306,3	81,0	322,2	2,3	2,3	345,9	552,8	26,1

II Завтрак

2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	7	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	7	4	7	1,4	0	0	0	0

Обед

2008	95	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	200	6,2	7,7	11,7	141,7	0	3,5	0,2	1,2	0,1	0	0,1	0,2	1,6	8,2	22,0	21,7	80,3	1,2	0,7	27,6	302,3	4,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,6	17,6	20,6	306,3	0,2	10,7	0,2	2,2	0	0,2	0,3	0,8	4,8	13,6	27,1	41,5	176,2	2,1	1,4	59,0	882,5	9,7
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	60	1,1	2	5,4	45,8	0	14,4	0	0,9	0	0	0	0,3	1,4	24,9	9,4	21,7	0,5	0,3	446,8	153,1	1,6	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0,1	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	7,1	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:				27,2	27,8	75,4	664,7	0,3	28,6	0,4	5,6	0,1	0,2	0,4	1,1	7,4	40,3	93,8	89,8	329,5	5,6	3,0	845,0	1418,2	17,7

Полдник

2008	219	УТРАЧЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	160	23,2	19,1	28,6	399,7	0	0,2	0,2	2,2	0,1	0,2	0	0	0,5	7,2	181,8	26,2	235,3	0,8	0,8	63,2	193,6	4,1
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	28	184	0,2	0,8	100	292	18
2008		РЯБЛОКО	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:				29,5	24,6	48,2	561,5	0	12,2	0,3	2,9	0,1	0,5	0,7	0,1	1,0	9,5	448,1	63,4	431,9	3,5	1,8	192,9	803,6	24,4
Всего за день:				71,7	69,1	204,2	1758,5	0,61	44,2	0,8	10,7	0,3	0,9	1,1	1,4	9,6	67,5	855,2	238,2	1090,6	12,8	7,1	1383,8	2774,6	68,2

5 День

Сбор ник реще гическо птур	№ технол о- гическо и карты	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор чии	Питательные вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки , 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 та, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,0	5,7	33,9	210,4	0,1	0,6	0	0,6	0	0,1	0	0,1	0,5	8,7	129,9	31,7	138,1	0,6	0,9	64,1	222,3	11,7				
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0				
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0				
2008	14	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	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:				11,7	14,8	66,3	444,3	0,2	0,7	0,1	1,6	0,1	0,1	0,2	0,2	1,1	22,0	244,8	52,7	230,8	2,0	1,6	355,8	300,3	11,7				

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

II Завтрак

2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	6,0	9,3	13,8	169,6	0,1	9,9	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,8	11,3	43,6	27,1	82,4	1,4	0,9	35,3	464,4	6,9
2008	319	КНЕПИ	70	10,6	11,1	5,8	167,7	0	0,4	0	1,5	0	0	0	0,1	3,3	14,9	5,1	19,4	0,3	0,2	50,9	43,9	1,2	
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,4	3,8	25,1	154,8	0,2	0	0	3,1	0	0,1	0	0,2	1,5	14,3	13,6	81,4	120,0	2,8	0,9	2,7	170,2	1,5
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	50	0,8	2	4,6	39,3	0	2,0	0	0,9	0	0	0	0,1	6	18,3	9,7	19,5	0,6	0,2	21,7	138,3	3,3	
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7
2008		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:				27,1	26,7	87,0	702,3	0,4	12,3	0,2	8,3	0	0,1	0,1	0,5	4,2	52,0	110,2	140,5	292,6	6,9	2,8	422,2	897,1	14,6

Полдник

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

6 ДЕНЬ

Сборник рецептур и карты	№ техн. рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг			

Завтрак

2008	189	КАШЛА МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,1	5,4	24,5	165,9	0	0,6	0	0,5	0	0,1	0	0	0,3	3,9	128,3	16,7	100,0	0,3	0,6	61,3	198,2	10,8
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0,1	0,6	10,8	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0
Итого за прием пищи:				8,3	11,4	56,9	361,0	0,1	0,6	0,1	1,5	0,1	0,1	0	0,1	0,9	14,7	149,3	34,0	139,3	1,6	0,9	266,6	266,8	10,8

II Завтрак

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

Обед

2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	200	9,6	8,2	18,6	187,1	0,3	4,6	0,2	3,2	0	0	0,1	0,2	1,9	9,3	36,4	35,0	105,9	2,3	1,2	26,6	505,8	5,1
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	0	0,1	0	0,2	1,2	7,1	9,3	14,2	78,9	1,0	1,2	73,3	170,9	3,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	0	0	0,1	0,4		9	8,0	6,5	35,8	0,8	0,3	1,6	55,9	0,7
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0,5	2,1	1,6	27,9	0	3,3	0	0,8	0	0	0	0,1		0,8	14,1	8,2	16,9	0,4	0,1	555,8	85,2	0,3
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0,1	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:				27,4	31,5	99,5	790,6	0,6	8,3	0,2	7,8	0	0,1	0,1	0,6	4,3	43,3	87,6	81,1	288,8	6,3	3,4	968,9	898,1	11,3

Полдник

2008	217	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,8	7,9	3,4	110,5	0	0,1	0,1	0,9	1,0	0,1	0,2	0,1	0,1	3,6	40,1	6,5	79,1	0,8	0,5	64,3	89,9	9,9
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	2,3	4,2	11,8	94,5	0	12,4	0	1,9	0	0	0,1	0,7		10,3	33,7	24,0	54,6	1,3	0,5	376,1	438,3	5,7
		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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,3	101,9	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0,2		0	103,2	12,8	75,8	0,2	0,4	50,5	151,8	9
2008	451	ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	60	4,2	4,8	36,3	201,7	0,1	0,1	0	0,9	0,1	0	0	0,4		11,2	24,4	7,7	43,6	0,6	0,3	14,3	87,0	2,7
Итого за прием пищи:				17,5	19,5	83,9	579,6	0,1	13,1	0,1	4,3	1,1	0,2	0,2	1,9	33,2	208,3	60,9	278,3	3,5	1,9	657,0	805,7	27,3	
Всего за день:				53,7	62,5	250,2	1774,2	0,81	24,0	0,4	13,7	1,2	0,4	0,3	0,9	7,1	91,2	452,2	180,0	713,4	12,8	6,2	1892,5	1970,6	49,4

7 день

Сборник рецептов и карты	№ техологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Глициевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			
2008	184	КАША РЖНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,8	5,5	28,6	186,9	0,1	0,6	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0,7	7,9	143,8	25,3	163,3	0,6	0,8	64,7	226,8	10,8			
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,6	3,8	19,1	128,5	0,1	0,8	0	0	0,1	0	0	0,2		0,5	156,7	21,9	115,1	0,5	0,7	75,8	237,7	13,5			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0			
Итого за прием пищи:				13,5	15,3	67,9	462,5	0,3	1,4	0,1	1,1	0,1	0,2	0	0,2	1,5	19,2	310,5	60,4	313,3	1,9	1,8	343,4	517,2	24,3			
II Завтрак																												
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0			

Обед

2008	110	СУП С КРУПКОЙ И МЯСОМ	200	5,7	5,6	12,8	124,5	0,1	4,1	0,2	1,1	0	0	0,1	0,2	1,6	8,4	21,8	23,0	75,9	1,1	0,7	21,5	335,0	4,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТЛО ПОДЛИВОЙ	80	8,5	18,1	7,9	234,4	0,1	8,4	0,2	1,6	0,1	0	0,3	1,5	10,0	30,1	24,1	99,6	1,4	1,6	42,6	296,2	6,7	
2008	132	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	0	0,2	0	0,3	1	7,8	44,8	24,2	76,8	0,9	0,5	22,6	608,2	8,1
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕШОКОМ	60	3,2	5,0	6,9	84,4	0	2,3	0	0,9	0	0	0,1	0	8,8	105,2	13,9	69,7	0,7	0,5	102,1	158,1	3,5	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0,1	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:				24,6	32,8	82,8	727,4	0,4	22,8	0,4	5,1	0,1	0,3	0,2	0,9	4,9	52,1	221,7	102,4	373,3	5,9	3,9	500,4	1477,8	24,0

Полдник

2008	219	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ДЖЕМОМ	180	21,7	16,1	52,4	444,8	0,1	0,9	0,7	3,2	0,1	0,2	0	0,8	11,3	164,8	35,7	224,9	1,3	0,8	55,5	256,5	3,1	
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	0	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	28	190	0,2	0,8	100	292	18
2008		МАРМЕЛАД	30	0,5	2,8	19,3	104,7	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	3,9	11,7	12,6	0,8	0	21	34,5	0	
2008		ЯБЛОКО	114	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	0	0	0,1	0,3	2,3	18,3	9,2	12,6	2,5	0,2	29,7	318	2,3	
Итого за прием пищи:				28,5	24,4	90,9	709,3	0,2	13,7	0,8	4,0	0,1	0,5	0,8	0,2	1,4	29,2	427,0	84,6	440,1	4,8	1,8	206,2	901,0	23,4
Всего за день:				67,1	72,6	251,5	1942,2	0,91	39,9	1,3	10,3	0,3	1,0	1,0	1,3	7,8	100,5	966,2	251,4	1133,7	14,0	7,5	1050,0	2896,0	71,7

8 День

Сбор ник реще гическо штур	№ технол о- гическо и карты	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Питательные вещества			Витамины											Минеральные вещества									
				Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г	Энергет и-ческая ценность, ккал	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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	5,6	32,6	206,5	0,1	0,6	0	0,1	0	0,1	0	0,4	0	136,7	30,1	156,7	1,3	0,5	66,0	244,4	10,8			
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0			
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	2,5	93,9	3,7	53,4	0,1	0,4	86,4	9,4	0			
Итого за прием пищи:				12,4	14,7	65,0	440,4	0,2	0,7	0,1	1,1	0,1	0,1	0,2	0,1	1,0	13,3	251,6	51,1	249,4	2,7	1,2	357,7	322,4	10,8		
II Завтрак																											
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	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																												
№ рецептурной карты	№ технологической рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Жиры			Углеводы, г	Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				г	г	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	l, мкг		
2008	100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	5,7	5,2	12,8	120,9	0,1	4,1	0,2	0,2	0	0	0,1	0,2	1,6	7,0	21,5	18,9	67,2	1,0	0,6	21,1	329,4	3,8			
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	70	14,3	15,3	2,2	208,0	0	1,1	0,2	1,8	0	0	0	0	0,1	2,6	9,2	6,5	13,8	0,2	0,1	3,2	62,9	1,2			
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,4	3,8	25,1	154,8	0,2	0	0	3,1	0	0,1	0	0,2	1,5	14,3	13,6	81,4	120,0	2,8	0,9	2,7	170,2	1,5			
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,6	0,1	3,3	19,4	0,1	2	0	0,6	0	0	0	0	0,3	6	9	9,5	27,9	0,4	0,3	180	49,5	0			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7			
2008		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:				31,3	24,9	81,1	674,0	0,5	7,2	0,4	7,0	0	0,1	0,1	0,5	4,2	47,0	73,1	133,5	280,2	6,2	2,5	518,6	692,3	8,2			

Полдник

2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,3	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	0,9	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,8	3,8	61,8	0,8	0,4	53,9	56,4	8,1
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В СЛИВОЧНОМ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	0	0,2	0	0,3	1	7,8	47,1	24,7	76,8	0,9	0,5	23,1	608,4	8,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,7	2,5	8,6	63,7	0	14,4	0,2	0,2	0	0	0	0,1	0,6	10,0	38,3	16,4	32,0	0,9	0,5	12,3	207,8	3,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	0	9,0	0,9	0
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0,6	21,3	0
Итого за прием пищи:				13,3	12,1	90,4	522,0	0,2	22,4	0,3	1,9	0,9	0,3	0,2	0,6	2,1	29,6	124,5	55,2	216,0	4,0	1,8	257,0	935,6	21,3
Всего за день:				57,5	51,8	246,4	1679,4	0,91	32,3	0,8	10,1	1,0	0,5	0,5	1,2	7,3	89,9	456,2	243,8	752,6	14,3	5,5	1133,3	1950,3	40,3

9 день

№ рецептурной карты	№ технологической рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Жиры			Углеводы, г	Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				г	г	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	l, мкг		
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	6,0	33,3	213,1	0,1	0,6	0	0,9	0	0,1	0	0,2	0,5	11,9	133,2	36,3	149,2	0,9	1,0	64,0	238,8	12,1			
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	126,8	15,7	90,2	0,2	0,5	61,2	181,2	10,8			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0			
Итого за прием пищи:				13,3	14,8	71,7	472,6	0,2	1,2	0,1	1,9	0,1	0,2	0	0,3	1,3	22,7	270,0	65,2	274,3	1,9	1,8	328,1	472,7	22,9			
II Завтрак																												
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0			

		Обед																									
Сборник рецептур	№ технологического рецепта и карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг		
2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСЕ	200	7,1	7,9	14,7	160,6	0	9,0	0,2	1,5	0	0	0,1	0,2	1,7	10,2	43,2	30,6	100,5	1,8	0,8	33,8	461,4	5,3		
2008	288	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	11,1	10,8	9,9	183,8	0	0,5	0	1,5	0	0	0	0	0,2	5,2	6,8	5,0	18,1	0,4	0,2	41,3	40,9	0,5		
2008	132	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	0	0,2	0	0,3	1	7,8	44,8	24,2	76,8	0,9	0,5	22,6	608,2	8,1		
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,9	8,3	65,8	0	4,1	0,2	1,6	0	0	0	0,3	11,1	31,3	19,5	38,6	1,1	0,5	31,9	262,9	5,6			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	0	1,7	0,8	0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7		
2008		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:				26,8	25,7	88,1	694,3	0,2	21,6	0,4	6,1	0	0,2	0,1	0,6	3,9	51,4	145,9	96,5	285,3	6,0	2,6	441,2	1453,7	21,2		
				Полдник																							
				ПТИЦА ТВОРОЖНО																							
2008	225	ВЕРМИШЕЛЬНЫЕ ЗАЛЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	160	20,3	17,9	18,0	333,2	0	0,2	0,2	1,2	0,1	0,2	0	0	0,4	2,5	166,5	22,3	209,0	0,8	0,7	61,1	167,1	4,2		
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,7	9,5	104,8	0,1	1	0,1	0	0	0,2	0	0	0,2	0	204	22,4	144	0,2	0,8	100	292	18		
2008		РЯДОКО	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:				26,4	23,1	38,7	491,8	0,1	12,6	0,3	1,9	0,1	0,4	0	0,1	0,9	4,8	388,8	53,9	365,6	3,5	1,7	190,8	777,1	24,5		
Всего за день:				67,0	63,7	208,4	1701,7	0,51	37,4	0,8	10,0	0,2	0,8	0,1	1,0	6,1	78,9	811,7	219,6	932,2	12,8	6,1	960,1	2703,5	68,6		

10 день

		Завтрак																									
Сборник рецептур	№ технологического рецепта и карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг		
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,4	5,5	34,4	207,6	0	0,6	0	0,2	0	0,1	0	0,1	0,5	5,6	128,2	27,5	127,0	0,4	0,9	64,6	205,8	11,2		
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	0	2,4	15,9	0		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	10,0	13,2	34,9	0,8	0,3	202,9	52,7	0		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЙНИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	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:				11,1	14,6	66,8	441,5	0,1	0,7	0,1	1,2	0,1	0,1	0,2	0,2	1,1	18,9	243,1	48,5	219,7	1,8	1,6	356,3	283,8	11,2		
				II Завтрак																							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	7	4	7	1,4	0	0	0		
				Обед																							
2008	89	РАССОЛЫНИК С СМЕТАНОЙ	200/10	6,1	10,2	13,8	177,8	0,1	5,1	0,2	1,8	0	0	0,1	0,2	1,7	8,1	35,0	24,9	93,1	1,2	0,7	248,0	398,2	4,9		
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	250	8,8	20,9	22,7	318,6	0,3	11,4	0,2	2,4	0	0,2	0	0,5	2,4	14,7	30,6	42,9	136,4	2,1	1,5	36,2	909,5	10,4		

