



**Примерное 10-ти дневное меню**  
**для организации питания детей с 3 - 7 лет, посещающих**  
**МБДОУ «Детский сад №4 «Ласточка» ОРВ рп. Урдома**  
**(всесезонное, с 10,5 часовым пребыванием)**

## Сад 10.5 часов

[illegible]



## 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 | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                         |                                  |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 324                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ            | 185          | 0,00       | 2,75             | 4,32    | 31,46       | 190,93                        | 0,00     | 0,15   | 0,09   | 0,04  | 0,09                 | 187,40 | 121,31 | 81,59  | 2,82   | 20,33  | 1,47   | 0,00   | 0,01  |
| 2012                 |                         | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                   | 40           | 0,00       | 10,40            | 9,78    |             | 129,59                        | 0,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,12                 | 352,00 | 200,00 | 14,70  | 0,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 180          | 0,00       | 0,04             | 0,01    | 7,08        | 39,48                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 5,50   | 7,78   | 2,28   | 0,97   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                  |              | 0,00       | 13,19            | 14,11   | 38,54       | 360,00                        | 0,00     | 0,16   | 0,09   | 0,04  | 0,21                 | 544,90 | 323,09 | 98,57  | 4,19   | 20,33  | 1,47   | 0,00   | 0,01  |
| II Завтрак           |                         |                                  |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | БАНАН                            | 100          | 0,00       | 1,11             | 0,37    | 15,47       | 90,00                         | 8,00     | 0,40   | 0,05   | 0,03  | 0,00                 | 8,00   | 28,00  | 42,00  | 0,60   | 148,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                  |              | 0,00       | 1,11             | 0,37    | 15,47       | 90,00                         | 8,00     | 0,40   | 0,05   | 0,03  | 0,00                 | 8,00   | 28,00  | 42,00  | 0,60   | 148,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Обед                 |                         |                                  |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                  | 35           | 0,00       | 0,28             | 0,04    | 0,60        | 4,55                          | 1,75     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 8,05   | 8,40   | 4,90   | 0,21   | 49,35  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 109                     | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ                | 250          | 0,00       | 7,92             | 8,67    | 21,33       | 210,16                        | 0,39     | 0,10   | 0,08   | 0,07  | 0,00                 | 27,22  | 71,80  | 22,25  | 1,25   | 66,72  | 1,17   | 0,00   | 0,03  |
| 2012                 | 132                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ          | 180          | 0,00       | 11,34            | 16,84   | 20,31       | 248,93                        | 28,95    | 0,11   | 0,13   | 0,37  | 0,08                 | 102,60 | 105,84 | 44,23  | 1,44   | 135,00 | 8,96   | 0,00   | 0,05  |
| 2012                 | 375                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД            | 180          | 0,00       | 0,13             | 0,14    | 21,52       | 87,15                         | 1,62     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,94   | 2,67   | 5,05   | 0,14   | 12,99  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
|                      | TK №003                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84       | 79,20                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00                 | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                  |              | 0,00       | 22,31            | 26,17   | 79,60       | 629,99                        | 32,71    | 0,31   | 0,27   | 0,44  | 0,08                 | 159,61 | 248,71 | 95,23  | 4,60   | 358,06 | 10,13  | 0,00   | 0,08  |
| Полдник              |                         |                                  |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 30                      | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 120          | 0,00       | 2,51             | 4,21    | 15,16       | 122,87                        | 7,08     | 0,13   | 0,09   | 0,66  | 0,00                 | 33,29  | 74,59  | 32,34  | 1,08   | 51,25  | 5,18   | 0,00   | 0,04  |
| 2008                 | 402                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 180          | 0,00       | 0,40             | 0,02    | 37,50       | 101,20                        | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,01  | 0,00                 | 18,90  | 20,70  | 14,40  | 0,63   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20           | 0,00       | 1,48             | 0,12    | 9,73        | 45,94                         | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 4,14   | 15,12  | 5,94   | 0,36   | 25,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                  |              | 0,00       | 4,39             | 4,35    | 62,39       | 270,01                        | 7,08     | 0,17   | 0,10   | 0,67  | 0,00                 | 56,33  | 110,41 | 52,68  | 2,07   | 77,05  | 5,18   | 0,00   | 0,04  |
| Всего за день:       |                         |                                  |              | 0,00       | 41,00            | 45,00   | 196,00      | 1 350,00                      | 47,79    | 1,04   | 0,51   | 1,18  | 0,29                 | 768,84 | 716,21 | 288,48 | 11,46  | 603,44 | 16,78  | 0,00   | 0,13  |
| Сбалансированность:  |                         |                                  |              |            | 1                | 1,1     | 4,8         |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |

## 2 день

| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       | Минеральные вещества |        |          |        |        |        |        |        |       |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                      |                         |                                      |              |            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг    | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                         |                                      |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |          |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 189                     | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                  | 170          | 0,00       | 1,80             | 4,14    | 18,26       | 157,64                        | 0,45     | 0,04   | 0,11   | 0,04  | 0,08                 | 183,10 | 97,69    | 21,70  | 0,33   | 20,33  | 8,14   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                    | 50           | 0,00       | 4,26             | 8,40    | 16,18       | 95,56                         | 0,00     | 0,10   | 0,06   | 0,05  | 0,11                 | 21,20  | 20,40    | 7,28   | 1,74   | 20,17  | 0,77   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 397                     | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 180          | 0,00       | 2,58             | 3,26    | 15,55       | 106,80                        | 0,57     | 0,03   | 0,12   | 0,02  | 0,00                 | 152,90 | 90,99    | 20,69  | 0,56   | 61,32  | 9,90   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              |            | 8,64             | 15,80   | 49,99       | 360,00                        | 1,02     | 0,17   | 0,29   | 0,11  | 0,19                 | 357,20 | 209,08   | 49,67  | 2,63   | 101,82 | 18,81  | 0,00   | 0,01  |
| II Завтрак           |                         |                                      |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |          |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | ГРУША                                | 120          | 0,00       | 0,78             | 0,59    | 20,15       | 90,00                         | 6,00     | 0,02   | 0,04   | 0,00  | 0,00                 | 22,80  | 19,20    | 14,40  | 2,40   | 86,00  | 1,20   | 0,00   | 0,01  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              |            | 0,78             | 0,59    | 20,15       | 90,00                         | 6,00     | 0,02   | 0,04   | 0,00  | 0,00                 | 22,80  | 19,20    | 14,40  | 2,40   | 86,00  | 1,20   | 0,00   | 0,01  |
| Обед                 |                         |                                      |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |          |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 |                         | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50           | 0,00       | 1,23             | 3,00    | 4,02        | 49,65                         | 1,86     | 0,07   | 0,04   | 0,00  | 0,00                 | 8,39   | 26,00    | 8,79   | 0,39   | 16,07  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 76                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ             | 200          | 0,00       | 4,31             | 3,49    | 13,13       | 109,91                        | 5,48     | 0,06   | 0,05   | 0,17  | 0,00                 | 40,90  | 70,86    | 22,24  | 1,90   | 63,23  | 4,12   | 0,00   | 0,04  |
| 2012                 | 247                     | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ             | 70           | 0,00       | 3,00             | 3,71    | 2,25        | 70,72                         | 1,20     | 0,04   | 0,04   | 0,40  | 0,00                 | 21,65  | 95,92    | 20,13  | 0,47   | 94,08  | 59,29  | 0,00   | 0,01  |
| 2012                 | 321                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 130          | 0,00       | 2,75             | 4,62    | 18,51       | 126,83                        | 9,00     | 0,11   | 0,09   | 0,03  | 0,07                 | 30,37  | 72,79    | 25,20  | 1,03   | 112,56 | 7,32   | 0,00   | 0,03  |
| 2008                 | 440                     | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                    | 180          | 0,00       | 0,40             | 0,05    | 24,66       | 101,80                        | 0,29     | 0,02   | 0,03   | 0,10  | 0,00                 | 33,37  | 25,20    | 16,20  | 0,90   | 109,37 | 0,00   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ             | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84       | 79,20                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00                 | 11,60  | 60,00    | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           | 0,00       | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 8,28   | 30,24    | 11,88  | 0,72   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              |            | 17,29            | 15,59   | 97,88       | 630,00                        | 17,83    | 0,42   | 0,30   | 0,70  | 0,07                 | 154,56 | 381,01   | 123,24 | 6,97   | 540,91 | 70,73  | 0,00   | 0,10  |
| Полдник              |                         |                                      |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |          |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 | 231                     | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                   | 150          | 0,00       | 9,07             | 8,58    | 20,78       | 180,00                        | 0,30     | 0,05   | 0,27   | 0,06  | 0,11                 | 182,22 | 241,56   | 27,23  | 0,87   | 97,69  | 1,25   | 0,03   | 0,03  |
| 2008                 | 435                     | СНЕЖОК                               | 180          | 0,00       | 5,22             | 4,44    | 7,20        | 90,00                         | 1,26     | 0,06   | 0,31   | 0,05  | 0,12                 | 216,00 | 171,00   | 25,20  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,04   |       |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              |            | 14,29            | 13,02   | 27,98       | 270,00                        | 1,56     | 0,11   | 0,58   | 0,11  | 0,23                 | 398,22 | 412,56   | 52,43  | 0,87   | 97,69  | 1,25   | 0,03   | 0,07  |
| Всего за день:       |                         |                                      |              |            | 41,00            | 45,00   | 196,00      | 1 350,00                      | 26,41    | 0,72   | 1,21   | 0,92  | 0,49                 | 932,78 | 1 021,85 | 239,74 | 12,87  | 826,42 | 91,99  | 0,03   | 0,19  |
| Сбалансированность:  |                         |                                      |              |            | 1                | 1,1     | 4,8         |                               |          |        |        |       |                      |        |          |        |        |        |        |        |       |



## 3 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 | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                         |                                          |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 112                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ     | 170          | 0,00       | 3,74             | 3,31    | 17,03       | 105,45                        | 0,44     | 0,05   | 0,10   | 0,01  | 0,02                 | 192,80 | 84,36  | 12,93  | 1,45   | 23,30  | 7,85   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 | 2                       | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                     | 50           | 0,00       | 1,50             | 3,57    | 27,56       | 165,33                        | 0,13     | 0,03   | 0,00   | 0,04  | 0,00                 | 8,58   | 20,18  | 8,14   | 0,38   | 18,77  | 0,68   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 394                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ                            | 180          | 0,00       | 3,18             | 2,80    | 14,77       | 89,22                         | 0,48     | 0,03   | 0,10   | 0,01  | 0,00                 | 145,70 | 67,02  | 12,10  | 0,30   | 49,42  | 8,10   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 0,00       | 8,42             | 9,68    | 59,36       | 360,00                        | 1,05     | 0,11   | 0,20   | 0,06  | 0,02                 | 347,08 | 171,56 | 33,17  | 2,13   | 91,49  | 16,63  | 0,00   | 0,00  |
| II Завтрак           |                         |                                          |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | ЯБЛОКО                                   | 120          | 0,00       | 0,82             | 0,82    | 19,99       | 90,00                         | 12,00    | 0,04   | 0,02   | 0,01  | 0,00                 | 19,20  | 13,20  | 9,60   | 2,64   | 33,60  | 2,40   | 0,00   | 0,01  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 0,00       | 0,82             | 0,82    | 19,99       | 90,00                         | 12,00    | 0,04   | 0,02   | 0,01  | 0,00                 | 19,20  | 13,20  | 9,60   | 2,64   | 33,60  | 2,40   | 0,00   | 0,01  |
| Обед                 |                         |                                          |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 |                         | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ        | 50           | 0,00       | 0,55             | 3,00    | 2,29        | 39,35                         | 4,08     | 0,02   | 0,01   | 0,05  | 0,00                 | 7,91   | 14,79  | 8,00   | 0,43   | 125,58 | 1,08   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 83                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180          | 0,00       | 3,52             | 3,20    | 12,97       | 101,35                        | 6,60     | 0,13   | 0,11   | 0,15  | 0,03                 | 20,55  | 88,05  | 25,19  | 1,77   | 61,78  | 6,54   | 0,00   | 0,04  |
| 2008                 | 181                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 130          | 0,00       | 4,60             | 5,73    | 33,60       | 218,00                        | 0,00     | 0,02   | 0,11   | 0,03  | 0,08                 | 16,00  | 176,00 | 118,00 | 4,00   | 19,14  | 1,98   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 | 256                     | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                   | 60/30        | 0,00       | 11,64            | 9,19    | 4,84        | 144,00                        | 11,42    | 0,17   | 1,28   | 5,26  | 0,10                 | 15,78  | 260,29 | 16,90  | 5,53   | 51,89  | 5,46   | 0,02   | 0,15  |
| 2012                 | 372                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 180          | 0,00       | 0,28             | 0,07    | 11,33       | 48,10                         | 1,55     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 11,99  | 3,80   | 4,16   | 0,64   | 27,50  | 0,77   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84       | 79,20                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00                 | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 0,00       | 23,23            | 21,67   | 80,67       | 630,00                        | 23,65    | 0,42   | 1,55   | 5,49  | 0,21                 | 83,83  | 602,93 | 191,05 | 14,03  | 379,89 | 15,83  | 0,02   | 0,20  |
| Полдник              |                         |                                          |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 | 217                     | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                         | 150          | 0,00       | 8,33             | 12,73   | 21,35       | 211,50                        | 1,04     | 0,06   | 0,30   | 1,06  | 1,73                 | 86,17  | 156,49 | 25,48  | 1,93   | 36,48  | 19,75  | 0,02   | 0,05  |
| 2008                 | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180/15       | 0,00       | 0,20             | 0,10    | 14,63       | 58,50                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 4,88   | 7,80   | 1,19   | 0,98   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 0,00       | 8,53             | 12,83   | 35,98       | 270,00                        | 1,04     | 0,06   | 0,30   | 1,06  | 1,73                 | 91,05  | 166,29 | 26,67  | 2,91   | 36,48  | 19,75  | 0,02   | 0,05  |
| Всего за день:       |                         |                                          |              | 0,00       | 41,00            | 45,00   | 196,00      | 1 350,00                      | 37,74    | 0,63   | 2,07   | 6,62  | 1,96                 | 541,16 | 953,98 | 260,49 | 21,71  | 541,46 | 54,61  | 0,04   | 0,26  |
| Сбалансированность:  |                         |                                          |              |            | 1                | 1,1     | 4,8         |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |

## 4 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 | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                         |                                       |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 189                     | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                   | 180          | 0,00       | 6,50             | 6,02    | 31,62       | 199,06                        | 0,46     | 0,14   | 0,10   | 0,03  | 0,05   | 189,50 | 137,57               | 36,54  | 1,04   | 20,33  | 9,52   | 0,00   | 0,01  |
| 2012                 | 378                     | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ                 | 180          | 0,00       | 0,12             | 0,04    | 17,48       | 60,91                         | 1,08     | 0,08   | 0,32   | 0,00  | 0,00   | 14,47  | 7,40                 | 4,00   | 0,10   | 23,68  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 1                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                    | 40           | 0,00       | 2,45             | 8,45    | 14,81       | 100,03                        | 0,00     | 0,05   | 0,03   | 0,07  | 0,15   | 142,40 | 17,60                | 3,07   | 0,27   | 26,53  | 1,08   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       |              | 0,00       | 9,07             | 14,51   | 63,91       | 360,00                        | 1,54     | 0,27   | 0,45   | 0,10  | 0,20   | 346,37 | 162,57               | 43,61  | 1,41   | 70,54  | 10,60  | 0,00   | 0,01  |
| II Завтрак           |                         |                                       |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 | 375                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                 | 110          | 0,00       | 0,08             | 0,03    | 6,40        | 27,45                         | 0,99     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 23,52  | 1,64                 | 3,09   | 0,09   | 20,11  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ПЕЧЕНЬЕ                               | 15           | 0,00       | 1,13             | 1,47    | 11,16       | 62,55                         | 0,00     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 4,35   | 13,50                | 3,00   | 0,32   | 16,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       |              | 0,00       | 1,21             | 1,50    | 17,56       | 90,00                         | 0,99     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 27,87  | 15,14                | 6,09   | 0,41   | 36,61  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Обед                 |                         |                                       |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                        | 50           | 0,00       | 0,55             | 0,10    | 1,91        | 12,05                         | 12,55    | 0,03   | 0,02   | 0,08  | 0,00   | 7,03   | 13,05                | 10,04  | 0,50   | 45,58  | 1,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 | 99                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ | 180          | 0,00       | 8,99             | 5,27    | 16,32       | 159,36                        | 4,03     | 0,14   | 0,08   | 0,15  | 0,05   | 28,27  | 95,23                | 27,36  | 1,37   | 58,78  | 5,22   | 0,00   | 0,02  |
| 2008                 | 272                     | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ             | 70           | 0,00       | 11,03            | 10,21   | 6,15        | 179,85                        | 0,39     | 0,06   | 0,08   | 0,01  | 0,12   | 108,00 | 105,00               | 16,80  | 1,40   | 39,76  | 5,55   | 0,00   | 0,02  |
| 2008                 | 125                     | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 130          | 0,00       | 2,49             | 4,63    | 15,33       | 139,01                        | 7,92     | 0,11   | 0,08   | 0,52  | 0,08   | 36,98  | 72,44                | 29,32  | 1,10   | 65,25  | 7,26   | 0,00   | 0,04  |
| 2012                 | 372                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ               | 180          | 0,00       | 0,14             | 0,14    | 12,19       | 60,53                         | 1,44     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 14,48  | 3,56                 | 3,99   | 0,95   | 40,84  | 0,72   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84       | 79,20                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 11,60  | 60,00                | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       |              | 0,00       | 25,84            | 20,83   | 67,74       | 630,00                        | 26,33    | 0,42   | 0,30   | 0,76  | 0,25   | 206,36 | 349,28               | 106,31 | 6,88   | 344,21 | 19,75  | 0,00   | 0,08  |
| Полдник              |                         |                                       |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 51                      | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                      | 130          | 0,00       | 1,84             | 7,64    | 10,80       | 93,52                         | 15,90    | 0,03   | 0,06   | 0,32  | 0,00   | 49,39  | 44,13                | 23,32  | 1,04   | 73,13  | 3,98   | 0,00   | 0,03  |
| 2012                 | 398                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,00       | 0,82             | 0,34    | 21,40       | 107,57                        | 60,00    | 0,02   | 0,07   | 0,20  | 0,00   | 20,97  | 3,83                 | 5,45   | 0,68   | 0,34   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           | 0,00       | 2,22             | 0,18    | 14,60       | 68,91                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21   | 22,68                | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       |              | 0,00       | 4,88             | 8,16    | 46,80       | 270,00                        | 75,90    | 0,09   | 0,14   | 0,52  | 0,00   | 76,57  | 70,64                | 37,68  | 2,26   | 112,17 | 3,98   | 0,00   | 0,03  |
| Всего за день:       |                         |                                       |              | 0,00       | 41,00            | 45,00   | 196,01      | 1 350,00                      | 104,76   | 0,80   | 0,91   | 1,38  | 0,45   | 657,17 | 597,63               | 193,69 | 10,96  | 563,53 | 34,33  | 0,00   | 0,12  |
| Сбалансированность:  |                         |                                       | 1            |            | 1,1              |         | 4,8         |                               |          |        |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |



## 5 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 | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                         |                                         |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 189                     | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 170          | 0,00       | 4,47             | 4,92    | 27,47       | 184,89                        | 0,41     | 0,10   | 0,11   | 0,02  | 0,08                 | 192,80 | 139,50 | 28,02  | 1,45   | 25,33  | 7,54   | 0,02   | 0,00  |
| 2012                 | 396                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ    | 180          | 0,00       | 1,56             | 1,48    | 11,25       | 64,72                         | 0,07     | 0,02   | 0,06   | 0,01  | 0,01                 | 59,54  | 45,01  | 11,18  | 0,22   | 79,83  | 1,26   | 0,00   | 0,01  |
| 2012                 | 1                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 50           | 0,00       | 1,93             | 6,84    | 11,67       | 110,39                        | 0,00     | 0,08   | 0,10   | 0,17  | 0,15                 | 7,33   | 22,00  | 3,83   | 0,33   | 33,17  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 0,00       | 7,96             | 13,24   | 50,39       | 360,00                        | 0,48     | 0,20   | 0,27   | 0,20  | 0,24                 | 259,67 | 206,51 | 43,03  | 2,00   | 138,33 | 8,80   | 0,02   | 0,01  |
| II Завтрак           |                         |                                         |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | БАНАН                                   | 100          | 0,00       | 1,50             | 0,50    | 21,00       | 90,00                         | 8,00     | 0,40   | 0,05   | 0,03  | 0,00                 | 8,00   | 28,00  | 42,00  | 0,60   | 148,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 0,00       | 1,50             | 0,50    | 21,00       | 90,00                         | 8,00     | 0,40   | 0,05   | 0,03  | 0,00                 | 8,00   | 28,00  | 42,00  | 0,60   | 148,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Обед                 |                         |                                         |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 19                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                 | 50           | 0,00       | 0,36             | 5,04    | 1,14        | 51,32                         | 4,55     | 0,01   | 0,02   | 0,01  | 0,00                 | 10,47  | 19,21  | 6,37   | 0,46   | 64,16  | 1,37   | 0,00   | 0,01  |
| 2012                 | 67                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ       | 180          | 0,00       | 7,04             | 10,47   | 6,89        | 148,03                        | 9,25     | 0,06   | 0,09   | 0,21  | 0,00                 | 40,66  | 73,91  | 20,95  | 1,03   | 67,33  | 5,09   | 0,00   | 0,04  |
| 2012                 | 256                     | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ             | 80           | 0,00       | 8,69             | 4,22    | 7,45        | 112,00                        | 0,78     | 0,07   | 0,07   | 0,36  | 0,27                 | 28,04  | 135,92 | 23,99  | 0,76   | 52,69  | 77,47  | 0,00   | 0,02  |
| 2012                 | 205                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ    | 130          | 0,00       | 3,24             | 3,73    | 19,69       | 138,69                        | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,02  | 0,05                 | 15,84  | 25,87  | 5,30   | 0,61   | 18,06  | 0,45   | 0,01   | 0,01  |
| 2008                 | 364                     | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                      | 20           | 0,00       | 0,22             | 1,96    | 1,44        | 24,47                         | 0,40     | 0,00   | 0,00   | 0,06  | 0,00                 | 2,56   | 4,00   | 2,00   | 0,08   | 1,66   | 0,26   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 | 402                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 180          | 0,00       | 0,40             | 0,09    | 24,16       | 76,29                         | 1,00     | 0,02   | 0,07   | 0,01  | 0,00                 | 21,30  | 20,70  | 14,40  | 0,63   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
|                      | ТК №003                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84       | 79,20                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00                 | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 0,00       | 22,59            | 25,99   | 76,61       | 630,00                        | 15,98    | 0,27   | 0,29   | 0,67  | 0,32                 | 130,47 | 339,61 | 91,81  | 5,13   | 297,90 | 84,64  | 0,01   | 0,08  |
| Полдник              |                         |                                         |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 479                     | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                     | 65           | 0,00       | 6,17             | 3,04    | 38,09       | 180,00                        | 0,10     | 0,11   | 0,09   | 0,03  | 0,11                 | 47,20  | 83,98  | 11,18  | 0,65   | 27,55  | 2,93   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 | 435                     | СНЕЖОК                                  | 180          | 0,00       | 2,79             | 2,25    | 9,90        | 90,00                         | 1,26     | 0,06   | 0,31   | 0,05  | 0,12                 | 216,00 | 171,00 | 25,20  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,04  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 0,00       | 8,96             | 5,29    | 47,99       | 270,00                        | 1,36     | 0,17   | 0,40   | 0,08  | 0,23                 | 263,20 | 254,98 | 36,38  | 0,65   | 27,55  | 2,93   | 0,00   | 0,04  |
| Всего за день:       |                         |                                         |              | 0,00       | 41,01            | 45,02   | 195,99      | 1 350,00                      | 25,82    | 1,04   | 1,01   | 0,98  | 0,79                 | 661,34 | 829,10 | 213,22 | 8,38   | 611,78 | 96,37  | 0,03   | 0,13  |
| Сбалансированность:  |                         |                                         |              |            | 1                | 1,1     | 4,8         |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |

## 6 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 | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                         |                                      |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 112                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 165          | 0,00       | 5,59             | 3,23    | 24,60       | 158,26                        | 0,66     | 0,05   | 0,00   | 0,01  | 0,00                 | 192,80 | 81,86  | 12,54  | 0,99   | 25,33  | 9,38   | 0,01   | 0,01  |
| 2008                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                    | 45           | 0,00       | 6,73             | 10,33   | 9,51        | 152,59                        | 0,00     | 0,03   | 0,07   | 0,06  | 0,12                 | 21,20  | 18,40  | 6,56   | 0,39   | 18,17  | 0,87   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 190          | 0,00       | 0,21             | 0,10    | 15,44       | 49,15                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 5,15   | 0,00   | 1,25   | 0,00   | 0,80   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              |            | 12,53            | 13,66   | 49,55       | 360,00                        | 0,66     | 0,08   | 0,07   | 0,07  | 0,12                 | 219,15 | 100,26 | 20,35  | 1,38   | 44,30  | 10,25  | 0,01   | 0,01  |
| II Завтрак           |                         |                                      |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | ЯБЛОКО                               | 120          | 0,00       | 0,82             | 0,82    | 19,99       | 90,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              |            | 0,82             | 0,82    | 19,99       | 90,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Обед                 |                         |                                      |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 50           | 0,00       | 0,95             | 1,70    | 3,85        | 59,50                         | 3,50     | 0,01   | 0,03   | 0,10  | 0,00                 | 20,50  | 18,50  | 7,50   | 0,35   | 157,20 | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 56                      | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                     | 180          | 0,00       | 1,76             | 4,68    | 8,42        | 82,13                         | 9,89     | 0,04   | 0,06   | 0,21  | 0,00                 | 44,66  | 37,04  | 19,66  | 0,99   | 73,07  | 4,97   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 | 311                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                        | 150          | 0,00       | 17,22            | 15,59   | 37,43       | 329,03                        | 11,00    | 0,07   | 0,10   | 0,22  | 1,42                 | 17,47  | 150,16 | 31,50  | 1,27   | 254,78 | 4,23   | 0,01   | 0,09  |
| 2012                 | 375                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                | 180          | 0,00       | 0,13             | 0,06    | 16,07       | 80,14                         | 1,62     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 9,93   | 2,67   | 5,05   | 0,14   | 32,96  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84       | 79,20                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00                 | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              |            | 22,70            | 22,51   | 81,61       | 630,00                        | 26,01    | 0,20   | 0,23   | 0,53  | 1,42                 | 104,18 | 268,37 | 82,51  | 4,31   | 612,01 | 9,20   | 0,01   | 0,10  |
| Полдник              |                         |                                      |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 | 153                     | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ                  | 120          | 0,00       | 3,49             | 7,89    | 23,49       | 179,76                        | 2,50     | 0,07   | 0,10   | 2,53  | 0,19                 | 66,65  | 80,69  | 45,67  | 1,33   | 278,38 | 7,32   | 0,00   | 0,07  |
| 2008                 | 402                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 180          | 0,00       | 0,00             | 0,00    | 11,62       | 45,30                         | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,01  | 0,00                 | 7,88   | 0,00   | 1,70   | 0,63   | 0,93   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 0,00       | 1,48             | 0,12    | 9,73        | 45,94                         | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 4,14   | 15,12  | 5,94   | 0,36   | 25,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              |            | 4,97             | 8,01    | 44,84       | 270,00                        | 2,50     | 0,11   | 0,11   | 2,54  | 0,19                 | 78,67  | 95,81  | 53,31  | 2,32   | 305,11 | 7,32   | 0,00   | 0,07  |
| Всего за день:       |                         |                                      |              |            | 41,02            | 45,00   | 195,99      | 1 350,00                      | 29,17    | 0,39   | 0,41   | 3,14  | 1,73                 | 402,00 | 464,44 | 156,17 | 8,01   | 961,42 | 26,77  | 0,02   | 0,18  |
| Сбалансированность:  |                         |                                      |              |            | 1                | 1,1     | 4,8         |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |



## 7 день

| Сборник рецептур     | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        |       |
|----------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                      |                          |                                                 |              |            | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                          |                                                 |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 184                      | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                             | 175          | 0,00       | 6,06             | 6,94    | 27,41        | 175,17                        | 0,44     | 0,10   | 0,13   | 0,05  | 0,08                 | 182,80 | 176,73 | 26,82  | 0,78   | 20,33  | 7,52   | 0,01   | 0,03  |
| 2012                 | 1                        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 45           | 0,00       | 4,31             | 6,65    | 12,00        | 143,10                        | 0,00     | 0,06   | 0,03   | 0,06  | 0,12                 | 132,40 | 32,73  | 12,28  | 0,96   | 29,85  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |
| 2012                 | 393                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 180          | 0,00       | 0,12             | 0,01    | 10,01        | 41,73                         | 1,13     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 11,43  | 3,61   | 3,59   | 0,29   | 19,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                 |              | 0,00       | 10,49            | 13,60   | 49,42        | 360,00                        | 1,57     | 0,16   | 0,16   | 0,11  | 0,20                 | 326,63 | 213,07 | 42,69  | 2,03   | 69,88  | 7,52   | 0,01   | 0,04  |
| II Завтрак           |                          |                                                 |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                          | БАНАН                                           | 100          | 0,00       | 1,50             | 0,50    | 21,00        | 90,00                         | 8,00     | 0,04   | 0,05   | 0,03  | 0,00                 | 8,00   | 28,00  | 42,00  | 0,60   | 148,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                 |              | 0,00       | 1,50             | 0,50    | 21,00        | 90,00                         | 8,00     | 0,04   | 0,05   | 0,03  | 0,00                 | 8,00   | 28,00  | 42,00  | 0,60   | 148,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Обед                 |                          |                                                 |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 40                       | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                       | 50           | 0,00       | 0,82             | 3,38    | 3,03         | 47,12                         | 13,50    | 0,01   | 0,01   | 0,02  | 0,00                 | 19,49  | 12,61  | 6,48   | 0,24   | 21,58  | 1,22   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 | 101                      | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180          | 0,00       | 7,34             | 6,74    | 13,20        | 143,00                        | 3,55     | 0,07   | 0,08   | 0,16  | 0,03                 | 20,16  | 72,21  | 18,12  | 0,92   | 54,63  | 3,72   | 0,00   | 0,04  |
| 2012                 | 268                      | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                   | 70           | 0,00       | 10,50            | 10,99   | 7,25         | 164,69                        | 0,43     | 0,08   | 0,11   | 0,06  | 0,28                 | 55,05  | 163,50 | 22,73  | 0,56   | 85,34  | 91,07  | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 125                      | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                              | 130          | 0,00       | 2,57             | 3,88    | 20,86        | 128,85                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 12,28  | 69,39  | 27,26  | 1,20   | 148,69 | 6,56   | 0,00   | 0,04  |
| 2008                 | 399                      | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                            | 180          | 0,00       | 0,39             | 0,09    | 15,84        | 67,15                         | 10,80    | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 19,90  | 9,32   | 6,58   | 0,12   | 89,46  | 0,90   | 0,00   | 0,01  |
| 2008                 |                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84        | 79,20                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00                 | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                 |              | 0,00       | 24,26            | 25,56   | 75,82        | 630,01                        | 28,28    | 0,24   | 0,24   | 0,24  | 0,31                 | 138,48 | 387,03 | 99,97  | 4,60   | 493,70 | 103,47 | 0,00   | 0,10  |
| Полдник              |                          |                                                 |              |            |                  |         |              |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 | 478                      | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                                 | 65           | 0,00       | 4,63             | 5,33    | 34,84        | 208,01                        | 0,06     | 0,05   | 0,03   | 0,06  | 0,02                 | 12,03  | 38,67  | 7,78   | 0,46   | 33,55  | 0,96   | 0,01   | 0,01  |
| 2012                 | 378                      | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ                           | 180          | 0,00       | 0,11             | 0,04    | 14,93        | 61,99                         | 1,08     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 16,08  | 7,40   | 4,00   | 0,27   | 23,44  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                 |              | 0,00       | 4,74             | 5,37    | 49,77        | 270,00                        | 1,14     | 0,05   | 0,03   | 0,06  | 0,02                 | 28,11  | 46,07  | 11,78  | 0,73   | 56,99  | 0,96   | 0,01   | 0,01  |
| Всего за День:       |                          |                                                 |              | 0,00       | 40,99            | 45,03   | 196,01       | 1 350,01                      | 38,99    | 0,49   | 0,48   | 0,44  | 0,53                 | 501,22 | 674,17 | 196,44 | 7,96   | 768,57 | 111,96 | 0,02   | 0,15  |
| Сбалансированность:  |                          |                                                 | 1            |            | 1,1              |         | 4,8          |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |

## 8 день

| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        |        |       |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                      |                         |                                                      |              |            | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                         |                                                      |              |            |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 189                     | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                | 175          | 0,00       | 2,71             | 4,31    | 18,17                         | 153,62      | 0,43  | 0,05   | 0,09   | 0,02                 | 0,05   | 190,30 | 83,20  | 14,59  | 0,34   | 24,13  | 7,77   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 45           | 0,00       | 6,42             | 4,08    | 14,73                         | 121,50      | 0,00  | 0,03   | 0,07   | 0,06                 | 0,12   | 21,20  | 18,40  | 6,56   | 0,39   | 18,17  | 0,87   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 397                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180          | 0,00       | 3,03             | 3,23    | 14,94                         | 84,88       | 0,57  | 0,03   | 0,12   | 0,02                 | 0,00   | 152,90 | 90,99  | 20,69  | 0,56   | 61,32  | 9,90   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                      |              | 0,00       | 12,16            | 11,62   | 47,84                         | 360,00      | 1,00  | 0,11   | 0,28   | 0,10                 | 0,17   | 364,40 | 192,59 | 41,84  | 1,29   | 103,62 | 18,54  | 0,00   | 0,00  |
| II Завтрак           |                         |                                                      |              |            |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 | 372                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 100          | 0,00       | 0,08             | 0,08    | 6,74                          | 28,47       | 0,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,45   | 1,98   | 2,21   | 0,40   | 56,01  | 0,40   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ПЕЧЕНЬЕ                                              | 15           | 0,00       | 1,13             | 1,47    | 11,16                         | 61,53       | 0,00  | 0,01   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 4,35   | 13,50  | 3,00   | 0,32   | 16,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                      |              | 0,00       | 1,21             | 1,55    | 17,90                         | 90,00       | 0,80  | 0,01   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 10,80  | 15,48  | 5,21   | 0,72   | 72,51  | 0,40   | 0,00   | 0,00  |
| Обед                 |                         |                                                      |              |            |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                        | 50           | 0,00       | 0,40             | 0,05    | 1,25                          | 6,97        | 4,98  | 0,01   | 0,02   | 0,01                 | 0,00   | 11,45  | 20,92  | 6,97   | 0,50   | 70,22  | 1,49   | 0,00   | 0,01  |
| 2012                 | 84                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 180          | 0,00       | 4,68             | 5,80    | 16,12                         | 119,20      | 6,73  | 0,09   | 0,07   | 0,16                 | 0,02   | 28,29  | 84,53  | 25,79  | 0,96   | 65,74  | 28,06  | 0,00   | 0,02  |
| к/к                  | к/к                     | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                      | 70           | 0,00       | 12,60            | 7,47    | 5,41                          | 161,64      | 10,41 | 0,17   | 1,19   | 4,67                 | 0,17   | 26,89  | 147,24 | 10,36  | 3,64   | 82,22  | 9,73   | 0,02   | 0,14  |
| 2012                 | 137                     | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                       | 130          | 0,00       | 2,15             | 13,20   | 19,87                         | 185,99      | 8,10  | 0,08   | 0,08   | 0,52                 | 0,14   | 31,51  | 52,81  | 24,61  | 1,03   | 108,62 | 4,63   | 0,00   | 0,03  |
| 2012                 | 375                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                                | 180          | 0,00       | 0,13             | 0,05    | 18,39                         | 77,00       | 1,62  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 10,03  | 2,67   | 5,05   | 0,15   | 33,14  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84                         | 79,20       | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00                 | 0,00   | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                      |              | 0,00       | 22,60            | 27,05   | 76,88                         | 630,00      | 31,84 | 0,42   | 1,39   | 5,36                 | 0,33   | 119,77 | 368,17 | 91,58  | 7,84   | 453,94 | 43,91  | 0,02   | 0,20  |
| Полдник              |                         |                                                      |              |            |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 | 449                     | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ                                     | 70           | 0,00       | 5,03             | 4,78    | 41,38                         | 222,01      | 0,02  | 0,08   | 0,04   | 0,01                 | 0,06   | 16,79  | 51,09  | 9,75   | 0,71   | 89,92  | 1,36   | 0,02   | 0,01  |
| 2012                 | 376                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 180          | 0,00       | 0,00             | 0,00    | 12,00                         | 47,99       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 7,62   | 0,00   | 1,64   | 0,00   | 0,92   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                      |              | 0,00       | 5,03             | 4,78    | 53,38                         | 270,00      | 0,02  | 0,08   | 0,04   | 0,01                 | 0,06   | 24,41  | 51,09  | 11,39  | 0,71   | 90,84  | 1,36   | 0,02   | 0,01  |
| Всего за день:       |                         |                                                      |              | 0,00       | 41,00            | 45,00   | 196,00                        | 1 350,00    | 33,66 | 0,62   | 1,72   | 5,47                 | 0,56   | 519,38 | 627,33 | 150,02 | 10,56  | 720,91 | 64,21  | 0,04   | 0,21  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                      |              |            | 1                | 1,1     | 4,8                           |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |



## 9 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 | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                         |                                             |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 184                     | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ              | 180          | 0,00       | 8,07             | 6,53    | 28,59       | 192,75                        | 0,45     | 0,15   | 0,13   | 0,03  | 0,09                 | 193,30 | 176,40 | 54,78  | 1,49   | 26,80  | 10,03  | 0,00   | 0,02  |
| 2008                 |                         | БАТОН                                       | 40           | 0,00       | 3,20             | 0,40    | 19,64       | 95,20                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 9,20   | 35,60  | 13,60  | 0,80   | 54,40  | 1,44   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 378                     | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ            | 180          | 0,00       | 0,10             | 0,03    | 17,44       | 72,05                         | 1,08     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 12,16  | 7,40   | 4,01   | 0,10   | 23,47  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                             |              | 0,00       | 11,37            | 6,96    | 65,67       | 360,00                        | 1,53     | 0,21   | 0,15   | 0,03  | 0,09                 | 214,66 | 219,40 | 72,39  | 2,39   | 104,67 | 11,47  | 0,00   | 0,02  |
| II Завтрак           |                         |                                             |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 |                         | ГРУША                                       | 120          | 0,00       | 0,78             | 0,59    | 20,15       | 90,00                         | 6,00     | 0,02   | 0,04   | 0,00  | 0,00                 | 22,80  | 19,20  | 14,40  | 2,40   | 36,00  | 1,20   | 0,00   | 0,01  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                             |              | 0,00       | 0,78             | 0,59    | 20,15       | 90,00                         | 6,00     | 0,02   | 0,04   | 0,00  | 0,00                 | 22,80  | 19,20  | 14,40  | 2,40   | 36,00  | 1,20   | 0,00   | 0,01  |
| Обед                 |                         |                                             |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 25                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 50           | 0,00       | 0,55             | 5,08    | 1,80        | 55,87                         | 27,63    | 0,03   | 0,02   | 0,08  | 0,00                 | 5,07   | 9,63   | 6,80   | 0,36   | 54,75  | 0,61   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 | 94                      | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                   | 180          | 0,00       | 6,33             | 6,47    | 10,05       | 117,68                        | 7,20     | 0,04   | 0,04   | 0,13  | 0,00                 | 24,48  | 48,97  | 14,40  | 0,65   | 69,20  | 2,95   | 0,00   | 0,03  |
| 2008                 | 282                     | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ                   | 70           | 0,00       | 10,86            | 11,18   | 6,16        | 165,37                        | 0,40     | 0,05   | 0,11   | 0,06  | 0,54                 | 14,00  | 106,16 | 11,67  | 1,17   | 46,11  | 7,26   | 0,00   | 0,03  |
| 2012                 | 344                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                    | 130          | 0,00       | 2,40             | 6,79    | 12,96       | 119,80                        | 8,57     | 0,08   | 0,08   | 0,36  | 0,08                 | 39,40  | 52,25  | 21,36  | 0,90   | 70,18  | 5,08   | 0,00   | 0,03  |
| 2012                 | 372                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                     | 180          | 0,00       | 0,28             | 0,07    | 13,66       | 57,62                         | 5,47     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 17,79  | 5,51   | 4,96   | 0,04   | 26,52  | 0,00   | 0,00   | 0,05  |
|                      | TK №003                 | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ                             | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84       | 79,20                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00                 | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 15           | 0,00       | 1,11             | 0,09    | 7,30        | 34,46                         | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 3,11   | 11,34  | 4,46   | 0,27   | 19,35  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                             |              | 0,00       | 24,17            | 30,16   | 67,77       | 630,00                        | 49,27    | 0,31   | 0,30   | 0,63  | 0,62                 | 115,45 | 293,86 | 82,45  | 4,95   | 380,11 | 15,90  | 0,00   | 0,14  |
| Полдник              |                         |                                             |              |            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 |                         | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ       | 135          | 0,00       | 2,24             | 6,90    | 12,13       | 124,28                        | 6,40     | 0,09   | 0,06   | 0,41  | 0,00                 | 22,30  | 57,86  | 24,67  | 1,00   | 97,58  | 4,37   | 0,00   | 0,03  |
| 2012                 | 398                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 180          | 0,00       | 0,59             | 0,24    | 18,11       | 88,29                         | 79,20    | 0,01   | 0,05   | 0,15  | 0,00                 | 17,19  | 2,75   | 4,37   | 0,49   | 9,84   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25           | 0,00       | 1,85             | 0,15    | 12,17       | 57,43                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 5,18   | 18,90  | 7,43   | 0,45   | 32,25  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                             |              | 0,00       | 4,68             | 7,29    | 42,41       | 270,00                        | 85,60    | 0,13   | 0,12   | 0,56  | 0,00                 | 44,67  | 79,51  | 36,47  | 1,94   | 139,67 | 4,37   | 0,00   | 0,03  |
| Всего за день:       |                         |                                             |              | 0,00       | 41,00            | 45,00   | 196,00      | 1 350,00                      | 142,40   | 0,67   | 0,61   | 1,22  | 0,71                 | 397,58 | 611,97 | 205,71 | 11,68  | 660,45 | 32,94  | 0,00   | 0,20  |
| Сбалансированность:  |                         |                                             |              |            | 1                | 1,1     | 4,8         |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |

10 день

| Сборник рецептур     | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества |         |              | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        |       |
|----------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                      |                          |                                  |              |            | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-вы, г |                                | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак              |                          |                                  |              |            |                  |         |              |                                |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 328                      | КАША ВЯЗАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"         | 180          | 0,00       | 3,51             | 6,31    | 27,67        | 136,94                         | 1,20     | 0,10   | 0,13   | 0,11  | 0,03                 | 169,03 | 139,79 | 42,03  | 1,44   | 21,36  | 10,05  | 0,00   | 0,02  |
| 2012                 | 1                        | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ              | 40           | 0,00       | 1,76             | 5,45    | 12,85        | 128,48                         | 0,00     | 0,05   | 0,03   | 0,07  | 0,15                 | 113,92 | 26,60  | 10,20  | 0,62   | 26,53  | 1,08   | 0,00   | 0,00  |
| 2012                 | 395                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 180          | 0,00       | 2,74             | 2,38    | 15,46        | 94,58                          | 0,47     | 0,03   | 0,10   | 0,01  | 0,00                 | 96,35  | 64,80  | 11,05  | 0,07   | 32,02  | 8,10   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                  |              | 0,00       | 8,01             | 14,14   | 55,98        | 360,00                         | 1,67     | 0,18   | 0,26   | 0,19  | 0,18                 | 379,30 | 231,19 | 63,28  | 2,13   | 79,91  | 19,23  | 0,00   | 0,02  |
| II Завтрак           |                          |                                  |              |            |                  |         |              |                                |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 435                      | СНЕЖОК                           | 180          | 0,00       | 2,79             | 2,25    | 9,90         | 90,00                          | 1,26     | 0,06   | 0,30   | 0,05  | 0,01                 | 216,00 | 171,00 | 25,07  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,04  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                  |              | 0,00       | 2,79             | 2,25    | 9,90         | 90,00                          | 1,26     | 0,06   | 0,30   | 0,05  | 0,01                 | 216,00 | 171,00 | 25,07  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,04  |
| Обед                 |                          |                                  |              |            |                  |         |              |                                |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2012                 | 40                       | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК         | 50           | 0,00       | 0,42             | 2,53    | 3,82         | 40,60                          | 1,39     | 0,02   | 0,02   | 0,53  | 0,00                 | 15,26  | 15,29  | 10,61  | 0,66   | 112,77 | 1,76   | 0,00   | 0,02  |
| 2008                 | 95                       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180          | 0,00       | 4,31             | 7,09    | 8,05         | 102,39                         | 6,28     | 0,06   | 0,00   | 0,16  | 0,05                 | 21,60  | 36,17  | 15,84  | 0,81   | 74,92  | 4,16   | 0,00   | 0,03  |
| 2012                 | 442                      | ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ      | 130          | 0,00       | 14,91            | 8,85    | 50,75        | 344,95                         | 0,11     | 0,08   | 0,14   | 0,05  | 0,13                 | 93,85  | 148,42 | 18,97  | 0,77   | 75,88  | 1,47   | 0,04   | 0,03  |
| 2012                 | 372                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 180          | 0,00       | 0,14             | 0,14    | 15,04        | 62,86                          | 1,44     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 11,67  | 3,56   | 3,99   | 0,71   | 100,90 | 0,72   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                          | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ                  | 40           | 0,00       | 2,64             | 0,48    | 15,84        | 79,20                          | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00                 | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,56   | 94,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                  |              | 0,00       | 22,42            | 19,09   | 93,50        | 630,00                         | 9,22     | 0,24   | 0,20   | 0,74  | 0,18                 | 153,98 | 265,44 | 68,21  | 4,51   | 458,47 | 8,11   | 0,04   | 0,08  |
| Полдник              |                          |                                  |              |            |                  |         |              |                                |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |
| 2008                 | 60                       | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                   | 40           | 0,00       | 4,07             | 5,68    | 1,28         | 79,20                          | 1,60     | 0,02   | 0,04   | 0,01  | 0,00                 | 20,80  | 63,20  | 10,40  | 0,40   | 31,00  | 0,48   | 0,01   | 0,09  |
| 2012                 | 321                      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 105          | 0,00       | 2,23             | 3,73    | 14,96        | 102,29                         | 7,26     | 0,09   | 0,06   | 0,02  | 0,06                 | 24,57  | 58,81  | 20,36  | 0,84   | 133,69 | 5,91   | 0,00   | 0,03  |
| 2008                 | 430                      | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 180          | 0,00       | 0,00             | 0,00    | 10,65        | 42,57                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 5,52   | 0,00   | 1,18   | 0,00   | 0,72   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 2008                 |                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20           | 0,00       | 1,48             | 0,12    | 9,73         | 45,94                          | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 4,14   | 15,12  | 5,94   | 0,36   | 25,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                  |              | 0,00       | 7,78             | 9,53    | 36,62        | 270,00                         | 8,86     | 0,13   | 0,11   | 0,03  | 0,06                 | 55,03  | 137,13 | 37,88  | 1,60   | 191,21 | 6,39   | 0,01   | 0,12  |
| Всего за день:       |                          |                                  |              | 0,00       | 41,00            | 45,01   | 196,00       | 1 350,00                       | 21,01    | 0,61   | 0,87   | 1,01  | 0,43                 | 804,31 | 804,76 | 194,44 | 8,24   | 729,59 | 33,73  | 0,05   | 0,26  |
| Сбалансированность:  |                          |                                  | 1            |            | 1,1              | 4,8     |              |                                |          |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       | Минеральные вещества |          |          |          |        |          |        |        |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|----------------------|----------|----------|----------|--------|----------|--------|--------|-------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг   | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период                                                        | 410,02           | 450,06  | 1 960,00       | 13 500,01                           | 507,75   | 7,01   | 9,80   | 22,36 | 7,94                 | 6 185,78 | 7 301,44 | 2 098,40 | 111,83 | 6 987,57 | 563,68 | 0,23   | 1,83  |
| Среднее значение за период                                                  | 41,00            | 45,01   | 196,00         | 1 350,00                            | 50,78    | 0,70   | 0,98   | 2,24  | 0,79                 | 618,58   | 730,14   | 209,84   | 11,18  | 698,76   | 56,37  | 0,02   | 0,18  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 12.1             | 30.0    | 57.9           |                                     |          |        |        |       |                      |          |          |          |        |          |        |        |       |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей  | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|----------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 10.5 часов | 401     | 120        | 654  | 308     |