

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. чай с сахаром 4. Хлеб.	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая. 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3 чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Омлет натуральный 3. Какао с молоком 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
II Завтрак									
Яблоко свежес	Апельсин	Сок фруктовый	Яблоко	Мандарин свежий	Сок яблочный	Банан	Груша свежая	Апельсин	Сок фруктовый
Обед									
1. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 2. Рыба тушенная 3. Картофельное пюре 4. Компот из кураги с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Капуста квашенная 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень по-строгановски 4. Вермишель с маслом 5. Кисель с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп из овощей с курой и сметаной 2. Гуляш из отварного мяса 4. Рис отварной морковью 5. Компот с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Капуста квашенная 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Рагу овощное с говядиной 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Рассольник домашний с курой и сметаной 2. Жаркое по-домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп картофельный с горохом 3. Курица отварная 4. Капуста тушенная 5. Компот с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Капуста квашенная 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Кисель с витаминами «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп картофельный с клешками и говядиной (курой) 2. Котлеты рубленые из говядины 3. Овощи тушеные 4. Компот из чернослива с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Капуста квашенная 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 3. Биточек рыбный рыбные 4. Картофельное пюре 5. Компот с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Рассольник с говядиной и сметаной 2. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1. Снежок 3. Печенье	1. Сырники 2. Какао с молоком	1. Ряженка 2. Пряники	1. Снежок 2. Вафли	1. Булочка 2. Какао с молоком	1. Кефир 2. Сдоба обыкновенная	1. Снежок 3. Пряник	1. Сырники 2. Ряженка	1. Печенье 2. Какао с молоком	1. Кефир 2. Вафли
Калорийность всего за день (ккал):									
1191,36	1211,9	1290,1	1143,1	1274,4	1306,3	1115,8	1104,7	1441,9	1239,7

I день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	317	КАША КУКУРУЗНАЯ	250	4,075	0,6	0,6	165,98	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,325	10,75	45,55	473,38	0,25	0,8	0,22	3,33	255,44	49,34	334,02	3,12
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Обед															
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
2008	254	РЫБА ТУШЕННАЯ	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				18,516	19,28	75,184	551,6	0,276	37,84	0,39	2,84	174,3	62,7	158,8	4,8
Полдник															
к/к	к/к	СНЕЖОК	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				7,66	6,3	84,36	421,1	0,04	10,8	0	0	88,6	10	39,7	112,8
Всего за день:				40,3	36,5	253,3	1484,78	0,6	103,44	0,6	7	549	133,8	553,2	120,84
Среднедневная сбалансированность				0,6	0,6	4									

2 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,51	11,38	73,6	451,62	0,21	0,5	0,03	0,17	224,24	45,99	254,75	2,7
II Завтрак															
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН	80	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	11,0	9,4	2,5	180,9	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
2008	338	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972
2008	442	КИСЕЛЬ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				28,05	22,01	90,622	721,55	0,502	40,636	5,7	2,48	78,318	42,15	294,82	12,07
Полдник															
2008	224	СЫРНИКИ	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0	0	12,2	0,1	1,1	181,5	31,4	237,4	1,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				27,9	17,7	57	499,9	0,1	13,1	0,1	1,1	365,1	51,6	367	1,3
Всего за день:				72,7	90,2	227	1733,1	0,8	54,9	5,8	3,8	787,7	153,7	1011,6	16,1
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,6	4									

3 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,55	17,35	71,55	502,1	0,3	1,3	0,04	1,15	284,3	73,0	306,7	1,9
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО	80	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	2,358	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	2,358	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1	0	1,78	0,2	0,3	41,5	21,9	65,2	1,2
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
2008	394	КОМПОТ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0	0,7	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				32,118	33,568	103,776	849,14	0,204	25,204	0,39	2,64	121,038	44,1	117,1	6,074
Полдник															
2008	214	ПРЯНИК	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	РЯЖЕНКА	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				11,31	19,11	16,94	284,78	0,07	0,74	0,19	4,72	106,94	26,24	185,92	2,8
Всего за день:				58,9	70,2	210	1712,9	0,6	47,8	0,4	8,7	523	288,4	621,6	20,1
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,3	4									

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				18,81	16,48	80,6	546,42	0,41	1,3	0,03	1,17	384,94	82,09	374,65	2,6
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	150	2,3	5,2	14,6	115,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				25,1	22,4	71,8	630,7	0,5	30,7	0,8	3,3	137,1	102,5	406,9	5,7
Полдник															
к/к	к/к	ВАФЛИ	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
2008	434	СНЕЖОК	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				10,6	9,5	41,1	293,1	0,2	1,1	0	0,8	222,5	30,4	193	0,8
Всего за день:				57,7	51,1	199,3	1530,2	1,1	33,8	0,8	5,3	864,5	229	1069,6	9,1
Среднедневная сбалансированность				1,2	1	4									

5 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,75	17,45	68,45	489,7	0,4	1,5	0,04	1,45	317,2	78,3	303,2	2,2
II Завтрак															
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	0,38	0	0,2	35	11	17	0,1
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38	0,1	0,38	0	0,2	35	11	17	0,1
Обед															
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	14,7	147,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	17,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				22,76	21,08	72,72	611,3	0,32	25	0,21	4,54	111,7	86,5	302,2	6,28
Полдник															
2008	211	БУЛОЧКА	180/5	9,2	7,9	42,7	279,7	0,1	0	0	1,4	108,3	15,3	93,7	1,2
к/к	к/к	КОКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
Итого за прием пищи:				12	10,1	78	448,1	0,1	0,5	0	1,4	205,9	28,1	162,2	1,7
Всего за день:				50,3	48,8	226,7	1587,6	0,8	57	0,2	7,6	574,8	196,9	734,3	10,2
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,8	4									

6 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				12,41	12,58	64	418,52	0,21	0,8	0,03	0,47	259,74	41,29	230,15	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	2,3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	2,3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	2,24,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2
2008	110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,808	11,368	0	185,976	0,096	91,072	0	0	13,52	0	0	0,988
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,67	109,7	0	1,28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6
2008	442	КОМПОТ С ВИТАМИН «С»	200	0,48	0,18	32,44	133,4	0	1,98	0,1	0	15,98	21,6	27	1,46
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				34,788	22,948	94,34	737,376	0,496	35,952	0,4	5	8,1	98,5	258,4	8,048
Полдник															
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,31	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
2008	434	КЕФИР	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				10	8,4	50,6	318,3	0,2	0,9	0	1	194,8	27,3	168,9	0,6
Всего за день:				58,1	44,1	226,7	1551,1	0,9	41,2	0,4	6,6	467	188,1	689,7	13,9
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

7 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	КАКО С МОЛОКОМ	180	0,1	0	20,3	84,1	0	2,3	0	0	12,7	3,1	2,9	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,2	21,58	49,17	449,68	0,15	2,3	0,22	3,53	102,74	26,14	213,22	2,52
II Завтрак															
к/к	к/к	БАНАН	60	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	КАПУСТА/КВАШЕННАЯ	60	0,5	0,1	1,5	8,42	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,9	7,8	7,4	122,66	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
2008	137	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	200	5,76	2,81	17,58	110,32	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
2008	438	КИСЕЛЬ, С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				19,772	17,762	73,288	526,52	0,18	16,268	0,2	1,4	116,594	42,6	131,7	5,38
Полдник															
к/к	к/к	СНЕЖОК	150	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ПРЯНИК	35	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				21,3	16,3	77,3	541,7	0,1	1	0,1	0,4	270,4	52,8	310,8	1,1
Всего за день:				58,5	58,3	205,6	1613,9	0,4	22,6	0,5	7	600,9	150,6	849,9	10
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4									

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				10,85	12,55	71,95	443,5	0,2	0,5	0,04	0,15	147,4	39,2	239,4	1,8
II Завтрак															
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Обед															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/100	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66,0	1,3
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,0	3,1	12,9	92,9	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1,0
к/к	к/к	КОМПОТ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				22,8	19,3	83,5	603,4	0,2	28,5	0,9	3,1	141,9	92,7	313,2	6,6
Полдник															
2008	195	СЫРНИКИ	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
к/к	к/к	РЯЖЕНКА	40/150	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6
Итого за прием пищи:				7,5	7,4	78,8	412,5	0,1	1,2	0	0,7	143,5	27,4	131,6	1,8
Всего за день:				51,2	39,6	243	1501,7	0,4	58,9	1,8	4,6	270,9	147,9	564,5	12
Среднедневная сбалансированность				0,8	0,7	4									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				16,35	16,05	74,4	509,5	0,21	1,2	0,05	0,3	401,1	56,3	329,2	1,25
II Завтрак															
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН	80	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	576	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
2008	245	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
к/к	к/к	КОМПОТ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				24,9	24,2	58,4	465,6	0,3	32,4	0,3	3,7	139,1	107,5	378,8	5,8
Полдник															
2008	212	ПЕЧЕНЬЕ	35	17,18	15,04	40,26	365,16	0,12	0,16	0,1	0,9	128,9	22,6	188,8	1,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				26,38	21,04	85,16	635,06	0,32	0,96	0,1	0,9	307,4	59,2	356,2	2,9
Всего за день:				70,8	64	223,8	1670,2	1,2	35,3	0,4	4,9	967,6	237	1159,2	10
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
I Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				9,85	12,35	67,15	419,5	0,1	1,3	0,04	0,95	135,5	27,6	136,0	1,4
II Завтрак															
2008	442	СОК	180	0,9	0	22,9	99	0	17,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99	0	17,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Обед															
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	3250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50/1200	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	55/180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80/40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,5	20,06	64,42	628,1	0,22	32,3	0,22	6,68	122,28	84,7	292,8	6,94
Полдник															
к/к	к/к	КЕФИР	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ВАФЛЯ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				19,784	9,796	51,136	371,864	0,064	1,324	0	0	152,664	20,8	104,5	2,164
Всего за день:				57,1	42,2	205,6	1518,5	0,4	41,6	1,5	8,6	374	151,8	518,8	10,8
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

Примечание

Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ларинская средняя школа
обособленное структурное подразделение Ларинский
детский сад «Солнышко»
Адрес: 403272, волгоградская область, Алексеевский район, хутор
Ларинский, 73
ИНН 3401004671 КПП 340101001 ОГРН 1023405776261
e-mail: larinkasc@yandex.ru
Тел.: (84446) 3-24-71



Утверждаю:
Директор МБОУ Ларинская СШ
Е. К. Локтионова

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 4 до 7 лет