СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МКОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ООШ с. Городище

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Митяшина

**Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,**

**посещающих с 10 часовым пребыванием**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа с. Городище**

**в соответствие с физиологическими**

**нормами потребления продуктов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | 1. **день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 1. Масло (порциями)  2. Творожная запеканка  3. Какао с молоком  4. Хлеб | 1. Сыр (порциями)  2. Каша Пшенная молочная жидкая  3. Кофейный напиток  4. Хлеб | 1. Масло (порциями)  2. Омлет  3. Кофейный напиток  4. Хлеб | 1. Сыр (порциями)  2.Каша манная  3. Какао  4. Хлеб | 1. Масло (порциями)  2. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая  3. Кофейный напиток  4. Хлеб | 1 Сыр (порциями)  2. Творожная запеканка с изюмом  3. Чай с сахаром  4. Хлеб | 1. Масло (порциями)  2. Колбаса варенная с макаронами  3. Какао  4. Хлеб | 1. Сыр (порциями)  2. Суп молочный с макаронными изделиями  3. Кофейный напиток  4. Хлеб | 1. Сыр (порциями)  2. Каша рисовая молочная жидкая  3. Какао  4. Хлеб | 1. Масло (порциями)  2. Каша молочная из пшена и риса « дружба »  3. Чай с сахаром  4. Хлеб |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (по сезону) | Сок | Фрукты свежие (по сезону) | Сок | Фрукты свежие (по сезону) | Фрукты свежие (по сезону) | Сок | Фрукты свежие  (по сезону) | Фрукты свежие  (по сезону) | Сок |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 1. Салат из свеклы с яблоками  2. Суп крестьянский со сметаной  3. Голубцы ленивые  4 Компот с витамином «С»  5. Хлеб пшеничный | 1. Салат из свежих огурцов  2. Щи со сметаной  3. Суфле из рыбы  4. Пюре  5.Витаминизированный напиток  6. Хлеб пшеничный | 1. Салат из зеленого горошка  2 . Суп с клецками  3. Печень по строгоновски  4.Пюре  5. Компот с витамином «С»  6. Хлеб пшеничный | 1. Салат из капусты с морковью  2. Щи с курицей  3. Рыба запеченная с картофелем по русски  4. Компот с витамином « С »  5. Хлеб пшеничный | 1.Салат из свежих помидор  2. Суп с клецками  3. Курица отварная с тушенной капустой  4. Кисель  5. Хлеб пшеничный | 1. Салат из морской капусты  2. Суп овощной со сметанной  3. Овощное рагу  4. Компот из свежих яблок  5. Хлеб пшеничный | 1. Салат из моркови с яблоками  2. Суп гороховый  3. Ленивые голубцы  4 Кисель  5. Хлеб пшеничный | 1Салат из свежих помидор  2. Суп с рыбными консервами  3. Жаркое по домашнему  4. Компот из свежих яблок  5. Хлеб пшеничный | 1 Салат из свежей капусты  2. Суп картофельный с макаронами  3. Котлеты рубленные  4. Пюре  3. Кисель  6. Хлеб пшеничный | 1. Салат из моркови  2. Борщ  3. Тефтели мясные с гречей  4. Компот из свежих яблок  5. Хлеб пшеничный |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 1. Булочка домашняя молочная  2. Кефир (снежок) | 1. Сырники творожные  2. Чай с сахаром. | 1. Пирожок с капустой  2. Молоко | 1. Винегрет  2.Чай с молоком  3. Печенье | 1. Макаронные изделие с тёртым сыром  2.Чай с молоком | 1. Рыба запеченная в омлете  2. Чай с молоком  3. Вафли | 1 Сырники творожные  2. Кефир (снежок) | 1. Омлет натуральный  2. .Молоко  3. Пряник | 1. . Пирожки с яблоками  2.Кефир (снежок) | 1. Овощное рагу  2. Чай |
| **Калорийность всего за день (ккал):** | | | | | | | | | |
|  | **1733,1** | **1712,9** | **1530,2** | **1587,6** | **1551,1** | **1613,9** | **1501,7** | **1670,2** | **1518,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **Мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 149 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2009 | 805 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА | 200 | 4,075 | 0,6 | 0,06 | 165,98 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,74 | 1,82 |
| к/к | 117 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 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** | **454** | **348,38** | **0,25** | **0,8** | **0,22** | **3,33** | **255,44** | **49,34** | **334,14** | **3,12** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (по сезону) | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | 14 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,95 | 7,17 | 10,44 | 109,11 | 0,05 | 5,59 | 0 | 0 | 37,34 | 26,93 | 38,39 | 1,10 |
| 2009 | 83 | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 1,21 | 0,81 | 6,6 | 46,04 | 0,05 | 3,54 | 0,004 | 0 | 19,1 | 14,95 | 34,55 | 0,46 |
| 2009 | 94 | Голубцы ленивые | 200 | 14,5 | 9,8 | 14,5 | 250,1 | 0 | 23,3 | 0 | 2,6 | 69,8 | 36,3 | 153,8 | 2,9 |
| 2009 | 135 | Компот с витамином «С» | 150 | 0 | 0 | 14 | 55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  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:** | | | | 19,26 | 18,18 | 62,54 | 542,62 | 0,2 | 32,43 | 0,004 | 3,5 | 140,84 | 87,38 | 261,54 | 20,46 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 206 | Булочка домашняя молочная | 70 | 5,6 | 5,1 | 32,8 | 198,8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,8 | 38,9 | 10,2 | 63,4 | 0,6 |
| к/к | 120 | Кефир (снежок) | 200 | 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:** | | | | 8,2 | 7,3 | 51,8 | 305,2 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0,8 | 136,5 | 23 | 131,9 | 1,1 |
| **Всего за день:** | | | | 49,785 | 43,73 | 627,44 | 1540,1 | 0,65 | 88,63 | 0,224 | 8,63 | 699,88 | 194,42 | 880,18 | 26,08 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 1 | | 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 |
| 2009 | 68 | | Каша Пшенная молочная жидкая | 200 | 3,38 | 5,21 | 12,93 | 112,47 | 0,05 | 0,45 | 0,13 | 0 | 92,93 | 18,20 | 91,20 | 0,36 |
| к/к | 126 | | Кофейный напиток | 200 | 2,29 | 2,52 | 10,75 | 72,67 | 0,06 | 3,68 | 0,02 | 0 | 95,31 | 11,27 | 70,2 | 0,07 |
|
| 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:** | | | | | 11,78 | 12,21 | 49,38 | 352,66 | 0,31 | 4,13 | 0,18 | 0,07 | 286,18 | 39,66 | 244,15 | 1,03 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 | 0,02 | 3,58 | 0 | 0,18 | 112,52 | 7,15 | 12,52 | 2,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** | **0,02** | **3,58** | **0** | **0,18** | **112,52** | **7,15** | **12,52** | **2,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | 6 | | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,86 | 7,10 | 2,61 | 77,29 | 0,03 | 9,45 | 0 | 0 | 31,00 | 16,01 | 41,94 | 0,62 |
| 2009 | 30 | | Щи со сметаной | 150 | 0,84 | 0,67 | 3,69 | 24,66 | 0,03 | 9,87 | 0,01 | 0 | 25,9 | 10,80 | 21,56 | 0,31 |
| 2009 | 90 | | Суфле из рыбы | 70 | 11,64 | 4,46 | 8,032 | 116,68 | 0,07 | 0,85 | 0,03 | 0 | 44,92 | 33,6 | 158,87 | 0,66 |
| 2009 | 56 | | Пюре | 130 | 2,17 | 3,12 | 5,36 | 82,60 | 0,07 | 2,09 | 0,06 | 0 | 36,72 | 15,56 | 54,67 | 0,49 |
| 2009 | 124 | | Витаминизированный напиток | 150 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 89,6 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | 0,5 |
|  | |  | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  40 | 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:** | | |  |  | 103,05 | 15,75 | 56,492 | 462,23 | 0,3 | 23,16 | 0,1 | 0,9 | 156,04 | 85,97 | 309,84 | 3,98 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 138 | | Сырники творожные | 70 | 17,17 | 13,47 | 13,06 | 249,91 | 0,06 | 0,23 | 0,08 | 0 | 146,26 | 21,62 | 218,58 | 0,77 |
| 2009 | 132 | | Чай с сахаром | 180 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56,0 | 0,02 | 0,6 | 0,1 | 0 | 121,0 | 14,0 | 91,0 | 0,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | |  | 9,63 | 13,1 | 33,58 | 305,18 | 0,72 | 1,91 | 0,19 | 0 | 167,89 | 28,82 | 163,42 | 0,95 |
| **Всего за день:** | | | | | 125,36 | 41,24 | 157,162 | 1196,97 | 1,35 | 32,78 | 0,47 | 1,15 | 722,63 | 161,6 | 729,93 | 9,49 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 149 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2009 | 77 | Омлет | 200 | 9,65 | 15,93 | 1,82 | 189,28 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,62 | 182 |
| 2009 | 126 | Кофейный напиток | 200 | 3,10 | 3,20 | 11,18 | 84,91 | 0,02 | 0,54 | 0,14 | 0 | 110,57 | 15,89 | 92,71 | 0,35 |
|
| 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:** | | | | 16,6 | 24,78 | 38,75 | 442,69 | 0,17 | 0,54 | 0,36 | 3,33 | 197,01 | 35,13 | 291,83 | 182,85 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (по сезону) | 90 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54 | 0,02 | 15,6 | 0,19 | 1,44 | 21,6 | 10,2 | 16,2 | 0,66 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,72** | **3,12** | **5,7** | **54** | **0,02** | **15,6** | **0,19** | **1,44** | **21,6** | **10,2** | **16,2** | **0,66** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 10 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,56 | 3,18 | 3,42 | 47,4 | 0,02 | 6,6 | 0,01 | 1,44 | 19,8 | 9,6 | 15,6 | 0,48 |
| 2009 | 39 | Суп с клецками | 150 | 2,0 | 1,28 | 5,35 | 50,78 | 0,06 | 1,99 | 0,004 | 0 | 19,53 | 17,09 | 80,63 | 0,49 |
| 2009 | 103 | Печень по строгоновски | 70 | 1,71 | 0,27 | 4,24 | 26,52 | 0,03 | 1,86 | 0 | 0 | 13,7 | 12,78 | 137,50 | 0,25 |
| 2009 | 56 | Пюре | 130 | 2,17 | 3,12 | 5,36 | 82,60 | 0,07 | 2,09 | 0,06 | 0 | 36,72 | 15,56 | 54,67 | 0,49 |
| 2009 | 135 | Компот | 150 | 4,374 | 6,44 | 44,028 | 251,64 | 0,036 | 0 | 0 | 0 | 1,638 | 0 | 0 | 0,63 |
|  |  | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  40 | 0,1 | 0,1 | 24,6 | 100,0 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 12,8 | 5,3 | 5,2 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11,914** | 14,394 | 86,998 | 558,94 | 0,216 | 13,24 | 0,074 | 1,54 | 104,188 | 60,33 | 293,6 | 2,94 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 138 | Пирожок с капустой | 70 | 6,83 | 9,90 | 29,48 | 249,18 | 0,07 | 1,31 | 0,09 | 0 | 46,89 | 14,82 | 72,42 | 0,85 |
| 2009 | 127 | Молоко | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56,0 | 0,02 | 0,6 | 0,1 | 0 | 121,0 | 14,0 | 91,0 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **19.26** | **26.2** | **67.16** | **610.36** | **0.99** | **3.82** | **0.38** | **0** | **335.78** | **57.64** | **326.84** | **1.9** |
| **Всего за день:** | | | | 48.49 | 68.49 | 198.61 | 1665.99 | 1.4 | 33.2 | 1.0 | 6.31 | 658.58 | 163.3 | 928.47 | 188.35 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 1 | 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 |
| 2009 | 73 | КАША МАННАЯ | 200 | 4,33 | 5,44 | 22,10 | 157,22 | 0,03 | 0,08 | 0,082 | 0 | 42,53 | 9,15 | 61,22 | 0,52 |
| к/к | 117 | КАКАО | 200 | 3,10 | 3,20 | 11,18 | 84,91 | 0,20 | 0,54 | 0,14 | 0 | 110,57 | 15,89 | 92,71 | 0,35 |
|
| 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:** | | | | 13,54 | 13,12 | 58,98 | 409,65 | 0,34 | 0,62 | 0,252 | 0,07 | 251,04 | 35,23 | 236,68 | 1,47 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Сок | 180 | 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** | **80,4** | **8,8** | **42,3** | **0** | **9** | **0** | **0,6** | **14,4** | **7,2** | **9,9** | **2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 13 | Салат из капусты с морковью | 60 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 0,03 | 25,76 | 0 | 0 | 46,56 | 18,88 | 33,6 | 0,59 |
| 2009 | 66 | Щи с курицей | 150 | 1,8 | 4,9 | 6,9 | 81,9 | 0 | 12,5 | 0,2 | 0,2 | 55,2 | 17,5 | 35,8 | 0,9 |
| 2009 | 91 | Рыба запеченная с картофелем  По-русски | 200 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 60,34 | 0,04 | 3,21 | 0,003 | 0 | 43,17 | 21,76 | 65,61 | 0,52 |
| 2009 | 135 | Компот | 150 | 4,374 | 6,444 | 44,028 | 251,64 | 0,036 | 0 | 0 | 0 | 1,638 | 0 | 0 | 0,63 |
| к/к | к/к | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  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:** | | | | 16,764 | 16,014 | 79,258 | 544,69 | 0,246 | 32,18 | 0,006 | 0,09 | 141,738 | 70 | 199,62 | 3,86 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 2 | Винегрет | 200 | 1,61 | 5,19 | 8,40 | 91,51 | 0,06 | 11,0 | 0 | 0 | 26,7 | 21,94 | 47,09 | 0,90 |
| 2009 | 134 | Чай с молоком | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
|  |  | Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 36 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** |  | | | 7,21 | 11,29 | 57,2 | 364,71 | 0,06 | 11,5 | 0 | 0 | 43,14 | 42,74 | 151,59 | 2,2 |
| **Всего за день:** | | | | **37,914** | **120,824** | **204,238** | **1361,35** | **0,646** | **53,3** | **0,258** | **0,76** | **450,318** | **155,17** | **597,79** | **9,53** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 149 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2009 | 67 | КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ | 200 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,3 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,1 | 126,9 | 47,8 | 166,3 | 1,2 |
| 2009 | 126 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 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 | 316,7 | 1,9 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (по сезону) | 90 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 11 | 17 | 0,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **0,1** | **38** | **0** | **0,2** | **35** | **11** | **17** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 20 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |
| 2009 | 39 | Суп с клецками | 150 | 1,71 | 0,27 | 4,24 | 26,52 | 0,03 | 1,86 | 0 | 0 | 13.7 | 12,78 | 137,50 | 0,25 |
| 2009 | 110, 50 | Курица отварная с тушенной капустой | 200 | 21,008 | 15,468 | 14,6 | 295,676 | 0,096 | 29,372 | 0,1 | 1,8 | 85,52 | 26,1 | 51,3 | 2,588 |
| 2009 | 118 | Кисель | 150 | 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 пшеничный  Хлеб ржаной | 30  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:** | | | | 26,118 | 16,238 | 60,44 | 507,796 | 0,1261 | 46,932 | 0,2 | 3,1 | 126,12 | 62,48 | 273,4 | 6,738 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 76 | Макаронные изделия с тертым сыром | 200/10 | 5,0 | 4,0 | 42,3 | 224,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,0 | 11,2 | 7,1 | 39,3 | 0,4 |
| к/к | 134 | ЧАЙ с молоком | 200 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 17,27 | 13,47 | 24,76 | 298,07 | 0,06 | 1,03 | 0,08 | 0 | 156,96 | 25,52 | 26,28 | 1,27 |
| **Всего за день:** | | | | 58,738 | 47,258 | 164,25 | 1345,966 | 0,5861 | 87,262 | 0,32 | 4,45 | 602,38 | 172 | 633,38 | 10,008 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 1 | 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 |
| 2009 | 80/1 | Творожная запеканка | 200 | 4,075 | 0,6 | 0,6 | 165,98 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,62 | 1,82 |
| 2009 | 132 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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:** | | | | 12,91 | 12,88 | 61,1 | 411,92 | 0,31 | 0,08 | 0,03 | 1,47 | 260,24 | 65,29 | 249,25 | 2,5 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (по сезону) | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 9 | Салат из морской капусты | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54 | 0,02 | 15,6 | 0,19 | 1,44 | 21,6 | 10,2 | 16,2 | 0,66 |
| 2009 | 39 | Суп овощной со сметанной | 150 | 1,8 | 4,9 | 6,9 | 81,9 | 0 | 12,5 | 0,2 | 0,2 | 55,2 | 17,5 | 35,8 | 0,9 |
| 2009 | 57 | Овощное рагу | 200 | 2,3 | 5,2 | 14,6 | 115,5 | 0,1 | 10,9 | 0,5 | 1,4 | 39,4 | 26,5 | 56,5 | 1,2 |
| 2009 | 124 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 89,6 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | 0,5 |
|  |  | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  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:** | | | | 7,52 | 13,72 | 66,2 | 422,6 | 0,22 | 39,9 | 0,89 | 4,04 | 134,6 | 65,1 | 145,5 | 4,86 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 195 | Рыба запеченная в омлете | 200 | 14,184 | 3,696 | 2,336 | 98,664 | 0,064 | 0,824 | 0 | 0 | 43,464 | 0 | 0 | 0,864 |
| 2009 | 134 | Чай с молоком | 200 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
|  |  | Вафли | 25 | 9,63 | 13,1 | 33,58 | 305,18 | 0,9 | 1,91 | 0,19 | 0 | 167,89 | 28,82 | 163,42 | 0,95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 10 | 8,4 | 50,6 | 318,3 | 0,2 | 0,9 | 0 | 1,0 | 194,8 | 27,3 | 168,9 | 0,06 |
| **Всего за день:** | | | | 31,23 | 35,2 | 185,2 | 1191,52 | 0,73 | 94,88 | 0,92 | 6,71 | 620,24 | 169,39 | 833,6 | 8,26 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 149 | Масло ( порциями ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2009 | 96  79 | Колбаса варенная  Макароны с маслом | 70/130 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 | 0 | 29 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0 | 1,7 |
| 2009 | 117 | Какао | 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 | 0,08 | 0,22 | 3,33 | 255,44 | 49,34 | 333,02 | 3,12 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Сок | 180 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 14 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,95 | 7,17 | 10,44 | 109,11 | 0,05 | 5,59 | 0 | 0 | 37,34 | 26,93 | 38,39 | 1,1 |
| 2008 | 11 | Суп гороховый | 150 | 2,86 | 0,24 | 8,06 | 50,94 | 0,10 | 2,13 | 0,01 | 0 | 23,92 | 18,61 | 41,78 | 1,06 |
| 2009 | 92 | Ленивые голубцы | 200 | 7,31 | 7,32 | 9,34 | 133,21 | 0,04 | 1,56 | 0,02 | 0 | 40,24 | 21,25 | 81,52 | 1,22 |
| 2009 | 118 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 9,8 | 40 | 0,3 | 15 | 0,25 | 0 | 4,5 | 1 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  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:** | | | | 13,72 | 15,13 | 54,64 | 414,86 | 0,59 | 24,28 | 0,28 | 0,9 | 113,2 | 75,39 | 196,49 | 4,98 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 138 | Сырники творожные | 70 | 17,17 | 13,47 | 13,06 | 249,91 | 0,06 | 0,23 | 0,08 | 0 | 146,26 | 21,62 | 218,58 | 0,77 |
| 2009 | 120 | Кефир (снежок) | 200 | 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:** | | | | 9,1 | 12,88 | 56,42 | 395,88 | 0,08 | 1,3385 | 0,07 | 0 | 137,5 | 26,08 | 134,68 | 1,62 |
| **Всего за день:** | | | | 36,945 | 80,86 | 163,91 | 1322,82 | 0,92 | 79,6985 | 0,57 | 4,43 | 536,74 | 162,51 | 684,89 | 10,02 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 1 | 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 |
| 2009 | 36 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,7 | 8,4 | 23,9 | 197,9 | 0,2 | 0,8 | 0 | 1,4 | 159,8 | 53,1 | 162,8 | 1,5 |
| 2009 | 126 | Кофейный напиток | 200 | 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:** | | | | 25,25 | 24,65 | 44,75 | 500,8 | 0,2 | 29,7 | 0,04 | 0,05 | 186,4 | 25,2 | 140,4 | 2,4 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (по сезону) | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 20 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |
| 2009 | 44 | Суп с рыбными консервами | 150 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 60,34 | 0,04 | 3,21 | 0,003 | 0 | 43,17 | 21,76 | 65,61 | 0.52 |
| 2009 | 94 | Жаркое по домашнему | 200 | 13,9 | 10,1 | 15,0 | 243,5 | 0,1 | 7,8 | 0 | 2,0 | 19,5 | 32,4 | 153,6 | 2,4 |
| 2009 | 124 | Компот из свежих яблок | 150 | 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 пшеничный  Хлеб ржаной | 30  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:** | | | | 19,1 | 15,6 | 63,2 | 511,1 | 0,2 | 36,3 | 0,3 | 3,4 | 101,5 | 72,9 | 242,2 | 6 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 77 | Омлет | 200 | 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 | 127 | Молоко | 200 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
|  |  | Пряник | 25 | 9,63 | 13,1 | 33,58 | 305,18 | 0,9 | 1,91 | 0,19 | 0 | 167,89 | 28,82 | 163,42 | 0,95 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 19,184 | 8,096 | 10,636 | 192,964 | 0,164 | 1,724 | 0 | 0 | 227,064 | 20,2 | 129,6 | 1,064 |
| **Всего за день:** | | | | 64,334 | 48,546 | 125,886 | 1234,564 | 0,564 | 120,724 | 0,34 | 3,65 | 545,564 | 130 | 532,9 | 9,764 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 1 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 3,45 | 4,45 | 0 | 54,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,1 | 132 | 5,5 | 75 | 0,15 |
| 2009 | 72 | 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 |
| 2009 | 117 | Какао | 200 | 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 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (по сезону) | 90 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 11 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | 0,6 |
| 2009 | 34 | Суп картофельный с макаронами | 150 | 1,8 | 4,9 | 12,7 | 105,1 | 0 | 8,0 | 0,2 | 0,3 | 52,5 | 31,2 | 50,6 | 2,0 |
| 2009 | 98 | Котлеты рубленные | 70 | 24,48 | 1,5 | 2,75 | 103,2 | 0,02 | 0,12 | 0,01 | 0 | 59,9 | 20,46 | 251,54 | 0,17 |
| 2009 | 56 | Пюре | 130 | 3,0 | 3,1 | 12,9 | 92,9 | 0 | 9,1 | 0,6 | 0,5 | 64,2 | 27,6 | 69,2 | 1,0 |
| 2009 | 118 | Кисель | 150 | 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 пшеничный  Хлеб ржаной | 30  40 | 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:** | | | | 32,38 | 9,9 | 70,52 | 476,6 | 0,12 | 32,92 | 0,91 | 2 | 202,6 | 101,96 | 421,66 | 5,27 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 143 | Пирожки с яблоком | 70 | 6,50 | 10,68 | 37,42 | 289,48 | 0,08 | 0,8385 | 0,07 | 0 | 39,90 | 13,28 | 66,18 | 1,12 |
| к/к | 120 | Кефир | 200 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 13,08 | 13,1 | 52,11 | 393,7 | 0,08 | 0,55 | 0,09 | 0 | 165,44 | 28,65 | 180,38 | 1,41 |
| **Всего за день:** | | | | 64,92 | 41,75 | 202,83 | 1439,8 | 0,41 | 35,37 | 1,05 | 2,3 | 889,14 | 200,91 | 1026,24 | 7,93 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ 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** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | 149 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2009 | 69 | 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 |
| 2009 | 132 | ЧАЙ С сахаром | | 200 | 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:** | | | | | 10,15 | 13,75 | 64,25 | 421,1 | 0,2 | 1,6 | 0,04 | 0,45 | 180 | 39,5 | 181,9 | 1,6 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | СОК | | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 | 0 | 7,2 | 0,5 | 0 | 36 | 18 | 32,4 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,9** | **0** | **22,9** | **99** | **0** | **7,2** | **0,5** | **0** | **36** | **18** | **32,4** | **0,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 15 | Салат из моркови | | 60 | 1,65 | 7.09 | 4,91 | 90,77 | 0,03 | 25,76 | 0 | 0 | 46,56 | 18,88 | 33,6 | 0,59 |
| 2009 | 29 | Борщ | | 150 | 1,63 | 0,72 | 3,74 | 38,73 | 0,04 | 4,74 | 0,004 | ------ | 34,10 | 16,25 | 42,72 | 0,66 |
| 2008 | 106 | Тефтели | | 70 | 14,5 | 9,8 | 14,5 | 250,1 | 0 | 23,3 | 0 | 2,6 | 69,8 | 36,8 | 153,8 | 2,9 |
| 2009 | 71 | Греча отварная с подливом | | 130/30 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 | 0,096 | 0 | 0 | 0 | 13,52 | 0 | 0 | 0,988 |
| 2009 | 124 | Компот из свежих яблок | | 150 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 89,6 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | 0,5 |
|  |  | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 30  40 | | 35,688 | 29,078 | 45,15 | 655,176 | 0,166 | 54,7 | 0,004 | 2,7 | 175,18 | 75,23 | 232,42 | 5,638 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2009 | 57 | Овощное рагу | | 200 | 2,3 | 5,2 | 14,6 | 115,5 | 0,1 | 10,9 | 0,5 | 1,4 | 39,4 | 26,5 | 56,5 | 1,2 |
| 2009 | 133 | Чай | | 200 | 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 | 0,7 | 7,4 | 0,19 | 472 | 106,94 | 25,83 | 185,92 | 2,8 |
| **Всего за день:** | | | | | **58,048** | **61,938** | **149,24** | **1460,056** | **1,066** | **70,9** | **0,734** | **7,87** | **498,12** | **158,56** | **632,64** | **10,438** |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***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.