

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»
имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика
муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика
№ 317-од от 29.08.2025 г.
_____ А. В. Егоров

Цикличное (10-ти дневное) меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 12-ти часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день сад

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества							
					Жиры, г	Углевод ы, г				Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	8,05	27,35	180,24	3,24	0,06	0,01	0,04	0,60	0,06	0,17	157,14	20,04	123,91	0,31	245,81	13,50	0,00	0,00	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	15/7/10	0,00	8,47	7,59	119,98	3,23	0,02	0,02	0,07	0,47	0,11	0,04	72,28	7,49	50,29	0,38	28,40	0,00	0,00	0,00	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,41	11,10	82,33	3,33	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,12	118,35	16,46	86,82	0,24	171,92	9,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	19,93	46,04	382,55	9,80	0,15	1,37	0,13	1,37	0,17	0,34	351,22	48,94	273,62	1,23	465,48	23,40	0,00	0,00	
II Завтрак																							
2008	442	СОК	197	0,00	0,19	19,19	89,70	0,95	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,19	19,19	81,70	0,95	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00	
Обед																							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,00	3,93	4,30	55,41	0,74	0,01	2,02	0,00	1,75	0,00	0,02	16,78	9,97	19,56	0,64	145,09	3,53	0,01	0,00	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ КУР	200	0,00	5,51	25,34	190,08	7,91	0,23	8,08	0,25	2,08	0,03	0,12	45,64	43,42	128,99	2,62	737,85	7,55	0,07	0,00	
2008	256	ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА	70	0,00	4,09	5,55	100,45	8,25	0,17	2,05	0,25	1,41	0,00	0,33	13,60	18,22	118,27	2,73	224,91	5,60	0,03	0,01	
2012	414	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	0,00	4,45	22,02	141,48	2,40	0,07	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	25,46	15,60	107,73	0,63	71,78	0,00	0,03	0,01	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	18,42	88,09	628,10	22,61	0,43	11,19	0,51	6,00	0,11	0,23	115,32	87,50	317,25	6,22	1 092,54	15,10	0,12	0,01	
Полдник																							
2012	480	БУЛОЧКА С САХАРОМ	65	0,00	9,60	44,56	243,95	7,35	0,09	0,16	0,04	2,66	0,14	0,09	43,23	12,51	77,24	0,67	125,27	4,55	0,01	0,02	
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,02	14,30	58,03	0,08	0,00	0,51	0,00	0,03	0,00	0,00	13,78	3,86	7,50	0,04	23,73	0,17	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	9,62	58,86	301,98	7,43	0,09	0,67	0,04	2,69	0,14	0,09	57,01	16,37	84,74	0,71	149,00	4,72	0,01	0,02	
Ужин																							
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	0,00	3,70	27,38	160,16	3,29	0,05	0,00	0,02	0,63	0,06	0,02	7,25	5,76	31,83	0,73	49,80	0,60	0,01	0,01	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,00	4,45	3,85	59,50	0,95	0,01	1,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,60	0,30	63,00	5,10	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ	50	0,00	0,31	25,09	118,41	3,82	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	13,06	60,69	417,75	13,26	0,17	2,02	0,17	2,11	0,06	0,07	62,84	35,32	165,19	3,30	217,20	0,60	0,02	0,01	
Всего за день:				0,00	61,22	272,87	1 812,08	54,05	0,73	15,41	495,00	9,59	0,41	0,51	814,00	163,68	709,55	7,86	598,00	0,01	0,13	0,01	

2 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
					Жиры, г	Углевод- ы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	0,00	20,13	33,03	305,64	12,30	0,10	1,66	1,04	1,68	0,28	0,46	328,83	55,42	358,30	1,20	414,27	8,90	0,07	0,03	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	0,00	5,97	15,11	123,41	2,33	0,06	0,00	0,06	0,74	0,11	0,03	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00	
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,41	11,10	89,33	3,33	0,04	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,35	16,46	86,82	0,24	171,82	9,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	29,51	59,24	518,38	17,96	0,19	2,22	1,11	2,42	0,37	0,61	454,92	81,78	471,65	2,05	625,94	18,80	0,07	0,03	
II Завтрак																							
2008	442	СОК	197	0,00	0,19	19,19	81,70	0,95	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,19	19,19	81,70	0,95	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00	
Обед																							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,00	3,93	4,30	55,41	0,74	0,01	2,02	0,00	1,75	0,00	0,02	16,78	9,97	19,56	0,64	145,09	3,53	0,01	0,00	
2008	286	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	10,52	19,69	199,08	3,14	0,10	6,46	0,26	1,19	0,08	0,08	46,50	29,89	90,54	1,25	463,90	6,43	0,05	0,00	
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	0,00	19,23	8,73	230,70	8,29	0,06	0,20	0,04	0,40	0,18	0,18	16,49	17,99	159,98	1,38	126,79	1,44	0,00	0,02	
2012	314	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	0,00	2,22	18,68	125,80	6,93	0,24	0,00	0,01	3,68	0,03	0,05	35,48	32,40	81,66	2,52	292,94	2,04	0,01	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
2012	378	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,04	15,62	65,70	0,60	0,01	0,19	0,07	0,00	0,00	0,02	25,56	13,14	15,77	0,34	206,84	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	36,38	88,22	778,67	23,01	0,51	8,87	0,38	8,12	0,29	0,40	149,81	112,89	410,99	8,13	1 333,66	16,24	0,08	0,02	
Полдник																							
2008		ПРЯНИКИ	50	0,00	2,35	37,50	163,30	2,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	
2008	433	КАКАО	200	0,00	4,88	10,86	106,99	3,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	156,83	22,99	116,85	0,42	241,91	13,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	7,23	48,36	270,29	6,52	0,08	0,78	0,02	0,00	0,00	0,17	162,33	27,49	141,85	0,82	277,41	13,50	0,00	0,00	
Ужин																							
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	0,00	2,69	31,57	231,37	1,91	0,20	37,62	0,29	1,41	0,08	0,16	84,73	58,23	131,58	2,88	1 144,46	12,49	0,06	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,31	25,09	118,41	3,82	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	3,00	60,73	366,46	5,83	0,28	37,64	0,29	2,39	0,08	0,20	106,63	78,51	177,29	4,25	1 222,08	12,49	0,07	0,00	
Всего за день:				0,00	76,31	275,74	2 015,50	54,27	0,79	50,50	520,00	9,64	0,59	1,06	1 120,00	197,80	941,35	8,94	625,00	1,20	0,17	0,02	

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества							
					Жиры, г	Углевод ы, г				Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																							
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,72	28,60	212,93	4,50	0,12	0,78	0,03	0,71	0,05	0,17	158,41	35,29	160,36	0,80	271,82	14,61	0,01	0,00	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/7	0,00	8,57	15,11	155,51	4,38	0,05	0,02	0,07	0,77	0,11	0,05	75,73	12,44	62,89	0,68	47,75	0,00	0,00	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,10	9,60	78,75	2,91	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,12	108,37	14,08	75,71	0,45	158,85	9,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	19,39	53,31	447,19	11,79	0,20	1,34	0,12	1,48	0,16	0,34	343,51	61,81	293,96	1,93	478,42	23,61	0,01	0,00	
II Завтрак																							
2008		ЯБЛОКО	193	0,00	0,63	15,52	74,45	0,63	0,05	15,84	0,01	1,00	0,00	0,03	25,34	12,67	17,42	3,48	440,35	3,17	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,63	15,52	74,45	0,63	0,05	15,84	0,01	1,00	0,00	0,03	25,34	12,67	17,42	3,48	440,35	3,17	0,02	0,00	
Обед																							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	5,34	4,62	84,23	1,14	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	
2008	286	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	8,87	18,97	185,17	3,02	0,12	6,48	0,29	1,09	0,03	0,11	45,10	39,28	105,51	1,65	522,36	6,54	0,05	0,00	
к/к	325	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	200	0,00	14,44	4,52	185,26	9,18	0,05	1,17	0,19	2,61	1,39	0,29	87,83	14,99	152,84	1,62	197,82	17,28	0,04	0,02	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
2008	402	КОМПОТ АССОРТИ	200	0,00	0,05	15,34	63,58	0,37	0,02	0,08	0,03	0,00	0,00	0,01	18,08	8,42	12,38	0,28	128,25	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	29,14	64,65	620,22	17,02	0,29	11,04	0,60	4,80	1,42	0,47	180,29	79,32	331,81	5,88	1 066,06	26,60	0,09	0,02	
Полдник																							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	0,00	4,90	37,20	190,50	3,75	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	
2008	435	СНЕЖОК	200	0,00	5,00	11,00	122,00	6,80	0,48	1,40	0,05	0,00	0,00	0,40	216,00	32,00	190,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	9,90	48,20	312,50	10,55	0,50	1,40	0,05	0,00	0,00	0,42	224,70	38,00	217,00	0,83	291,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,00	0,03	0,51	3,90	0,24	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	5,04	26,20	208,30	4,14	0,15	12,53	0,04	0,24	0,06	0,13	55,07	36,36	109,80	1,43	933,72	11,30	0,05	0,00	
2008		ХЛЕБ	50	0,00	0,31	25,09	118,41	3,82	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	5,38	55,87	347,29	8,30	0,24	14,05	0,04	1,22	0,06	0,18	83,87	60,84	162,71	2,98	1 053,64	11,30	0,06	0,00	
Всего за день:				0,00	64,44	237,55	1 801,65	48,29	0,97	45,80	320,00	7,29	1,18	1,17	936,20	205,32	863,95	12,51	431,00	0,07	0,15	0,01	

4 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества							
					Жиры, г	Углевод ы, г				Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																							
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	0,00	20,13	33,03	305,64	12,30	0,10	1,65	1,04	1,68	0,26	0,46	328,83	55,42	358,30	1,20	414,27	8,90	0,07	0,03	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	0,00	5,97	15,11	106,20	2,33	0,05	0,00	0,05	0,74	0,11	0,03	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00	
к/к	820	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,41	11,10	89,33	3,33	0,04	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,35	16,46	86,82	0,24	171,82	9,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	18,50	59,24	501,17	17,96	0,17	1,29	0,18	2,13	0,37	0,58	433,57	65,88	448,63	1,63	532,94	16,47	0,04	0,03	
II Завтрак																							
2008		ЯБЛОКО	150	0,00	0,63	15,52	74,45	0,63	0,05	15,84	0,01	1,00	0,00	0,03	25,34	12,67	17,42	3,48	440,35	3,17	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,63	15,52	74,45	0,63	0,05	15,84	0,01	1,00	0,00	0,03	25,34	12,67	17,42	3,48	440,35	3,17	0,02	0,00	
Обед																							
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,00	3,02	4,23	47,32	0,72	0,02	2,13	0,00	1,37	0,00	0,01	14,84	6,71	27,82	0,48	93,10	1,60	0,02	0,00	
2008	76	БОРЩ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	4,16	18,23	158,16	3,96	0,12	18,04	0,26	0,34	0,03	0,12	66,78	37,32	103,58	1,98	678,20	9,71	0,06	0,00	
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ КУР	200	0,00	13,31	31,38	305,37	8,17	0,08	2,07	0,36	2,14	0,00	0,11	21,64	35,11	145,69	1,46	234,18	5,18	0,09	0,02	
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	21,90	84,72	651,53	16,16	0,31	22,24	0,62	4,85	0,03	0,28	120,67	90,47	320,58	5,92	1 074,39	19,29	0,17	0,02	
Полдник																							
2012	480	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ МОЛОЧНАЯ	65	0,00	8,65	44,07	220,30	7,83	0,10	0,16	0,03	2,23	0,13	0,08	43,78	13,19	80,41	0,70	130,69	4,54	0,01	0,02	
2008	435	СНЕЖОК	180	0,00	4,50	9,90	109,80	6,12	0,43	1,26	0,05	0,00	0,00	0,36	194,40	28,80	171,00	0,18	232,20	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	13,15	53,97	330,10	13,95	0,53	1,42	0,08	2,23	0,13	0,45	238,18	41,99	251,41	0,88	362,89	4,54	0,01	0,02	
Ужин																							
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	5,85	25,80	232,34	5,22	0,07	0,94	0,05	0,53	0,08	0,21	191,88	23,99	146,02	0,51	288,59	16,50	0,00	0,01	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,31	25,09	118,41	3,82	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	6,16	54,96	367,43	9,14	0,15	0,96	0,05	1,51	0,08	0,25	213,76	44,27	191,73	1,88	366,21	16,50	0,01	0,01	
Всего за день:				0,00	60,34	268,41	1 924,68	57,84	1,02	55,10	225,00	8,99	0,54	1,31	888,81	210,56	1 034,26	11,35	532,00	0,08	0,20	0,05	

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
					Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2012	415	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,00	11,82	2,71	153,01	8,86	0,04	0,26	0,18	2,08	1,36	0,29	81,09	12,13	140,68	1,40	157,83	16,58	0,03	0,02
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/7	0,00	8,57	15,11	155,51	4,38	0,05	0,02	0,07	0,77	0,11	0,05	75,73	12,44	62,89	0,68	47,75	0,00	0,00	0,00
2008	433	КАКАО	200	0,00	4,88	11,83	110,86	4,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	156,85	22,99	116,85	0,42	241,84	13,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	25,27	29,65	419,38	17,81	0,13	1,06	0,27	2,86	1,47	0,50	313,67	47,56	320,42	2,60	447,52	30,08	0,03	0,02
II Завтрак																						
2008		ЯБЛОКО	193	0,00	0,53	12,94	62,04	0,53	0,04	13,20	0,01	0,83	0,00	0,03	21,12	10,56	14,52	2,90	366,96	2,64	0,01	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,53	12,94	62,04	0,53	0,04	13,20	0,01	0,83	0,00	0,03	21,12	10,56	14,52	2,90	366,96	2,64	0,01	0,00
Обед																						
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,00	3,02	4,23	47,32	0,72	0,02	2,13	0,00	1,37	0,00	0,01	14,84	6,71	27,82	0,48	93,10	1,60	0,02	0,00
2011	54	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	8,88	21,42	180,91	3,48	0,11	9,35	0,27	1,23	0,05	0,11	52,86	35,64	100,26	1,92	670,94	10,26	0,06	0,00
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУР	200	0,00	14,85	40,22	306,44	8,81	0,22	15,81	0,30	1,35	0,06	0,19	34,21	52,02	181,63	2,63	1 172,78	13,09	0,12	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
2012	378	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,03	14,13	58,95	0,46	0,01	0,14	0,06	0,00	0,00	0,02	21,24	10,31	11,83	0,26	155,43	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	27,22	101,20	695,60	16,78	0,45	27,43	0,63	5,05	0,11	0,37	132,15	114,18	365,04	7,29	2 160,25	27,75	0,20	0,01
Полдник																						
2008		ПРЯНИКИ	40	0,00	1,88	40,00	158,60	2,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,02	14,30	58,03	0,08	0,00	0,51	0,00	0,03	0,00	0,00	13,78	3,86	7,50	0,04	23,73	0,17	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	88	0,00	0,35	8,62	41,36	0,35	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	2,25	62,92	257,99	2,79	0,05	9,31	0,01	0,58	0,00	0,02	30,06	12,70	27,18	2,14	282,57	1,93	0,01	0,00
Ужин																						
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,00	3,12	15,24	170,03	11,05	0,06	0,36	0,03	1,11	0,11	0,08	27,66	33,21	151,87	0,67	288,09	95,01	0,40	0,01
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	0,00	2,67	13,46	96,39	4,03	0,08	33,24	0,31	0,34	0,05	0,08	88,27	34,29	69,63	1,98	418,37	6,83	0,03	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,25	20,07	94,73	3,05	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	6,04	52,84	377,83	18,23	0,20	33,62	0,34	2,23	0,16	0,19	135,53	84,48	258,81	3,82	771,18	101,84	0,44	0,01
Всего за день:				0,00	61,31	259,55	1 812,84	56,14	0,76	64,01	340,00	9,81	1,75	1,02	984,22	240,71	887,59	11,70	536,00	0,10	0,66	0,01

6 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества							
					Жиры, г	Углевод-ы, г			Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																						
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200	0,00	11,76	20,70	176,00	6,03	0,09	0,78	0,04	0,57	0,06	0,18	162,55	34,67	152,89	0,67	269,40	14,40	0,01	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/9	0,00	7,13	13,24	134,02	4,09	0,04	0,02	0,06	0,67	0,08	0,04	74,68	11,22	59,46	0,61	42,73	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,41	11,10	89,33	3,33	0,04	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,35	16,46	86,82	0,24	171,92	9,90	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	22,30	45,04	399,35	13,45	0,17	1,37	0,12	1,24	0,14	0,34	355,58	62,35	299,17	1,52	484,05	24,30	0,01	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК	197	0,00	0,19	19,19	81,70	0,95	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,19	19,19	81,70	0,95	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00
Обед																						
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,00	3,02	4,23	47,32	0,72	0,02	2,13	0,00	1,37	0,00	0,01	14,84	6,71	27,82	0,48	93,10	1,60	0,02	0,00
2008	88	ЩИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	7,60	16,95	210,35	6,38	0,11	17,34	0,36	0,37	0,05	0,12	71,62	37,33	104,95	1,85	636,08	8,80	0,07	0,00
2008	256	ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА	70	0,00	7,09	5,55	150,25	10,25	0,17	2,05	0,25	1,41	0,00	0,33	13,60	18,22	118,27	2,73	224,91	5,60	0,03	0,01
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	0,00	3,97	20,13	128,83	3,18	0,11	0,00	0,02	0,09	0,06	0,05	6,58	46,31	78,71	1,56	110,96	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	1,83	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	22,12	77,74	677,43	23,84	0,37	20,96	0,58	3,90	0,11	0,24	119,44	109,10	271,83	6,22	994,54	14,50	0,10	0,00
Полдник																						
2012	480	БУЛОЧКА С САХАРОМ	65	0,00	9,60	44,56	243,95	7,35	0,09	0,16	0,04	2,66	0,14	0,09	43,23	12,51	77,24	0,67	125,27	4,55	0,01	0,02
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,02	14,30	58,03	0,08	0,00	0,51	0,00	0,03	0,00	0,00	13,78	3,86	7,50	0,04	23,73	0,17	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	9,62	58,86	301,98	7,43	0,09	0,67	0,04	2,27	0,14	0,09	57,03	16,40	84,90	0,71	149,30	4,72	0,01	0,02
Ужин																						
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	0,00	6,69	31,57	231,37	5,91	0,20	37,62	0,29	1,41	0,08	0,16	84,73	58,23	131,58	2,88	1 144,46	12,48	0,06	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,31	25,09	118,41	3,82	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,00	60,73	366,46	9,83	0,28	37,64	0,29	2,39	0,08	0,20	106,63	78,51	177,29	4,25	1 222,08	12,48	0,07	0,00
Всего за день:				0,00	61,23	261,56	1 826,92	55,50	0,76	55,44	890,00	7,68	0,43	0,68	963,00	222,46	694,18	9,97	459,00	0,08	0,16	0,02

7 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества							
					Жиры, г	Углевод ы, г				Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																							
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	0,00	8,32	30,48	160,20	6,58	0,09	0,78	0,04	0,47	0,06	0,17	159,49	32,81	153,57	0,59	259,82	14,24	0,01	0,00	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	0,00	5,97	15,11	123,41	2,33	0,05	0,00	0,05	0,74	0,11	0,03	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00	
2008	433	КАКАО	200	0,00	4,88	11,83	110,86	4,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	156,85	22,99	116,85	0,42	241,84	13,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	19,17	57,42	394,47	13,48	0,18	1,56	0,11	1,21	0,17	0,36	324,08	65,70	296,95	1,62	541,51	27,74	0,01	0,00	
II Завтрак																							
2008	442	СОК	197	0,00	0,19	19,19	81,70	0,95	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,19	19,19	81,70	0,95	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00	
Обед																							
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,00	3,02	4,23	47,32	0,72	0,02	2,13	0,00	1,37	0,00	0,01	14,84	6,71	27,82	0,48	93,10	1,60	0,02	0,00	
2008	286	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	8,23	18,97	176,86	5,41	0,12	6,43	0,28	1,08	0,03	0,10	44,58	38,69	100,16	1,60	515,38	6,32	0,05	0,00	
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	0,00	19,23	8,73	230,70	11,29	0,06	0,20	0,04	0,40	0,18	0,18	16,49	17,99	159,98	1,38	126,79	1,44	0,00	0,02	
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	0,00	3,01	32,84	179,14	5,14	0,06	0,00	0,01	1,08	0,05	0,02	8,52	6,91	38,04	0,87	59,49	0,72	0,01	0,01	
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,03	12,69	53,46	0,50	0,01	0,16	0,06	0,00	0,00	0,02	22,64	11,25	13,14	0,29	172,54	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	33,96	98,66	789,46	26,37	0,36	8,92	0,39	5,03	0,26	0,37	116,07	91,05	382,62	6,62	1 035,30	12,88	0,09	0,03	
Полдник																							
2008		ПРЯНИКИ	50	0,00	2,35	37,50	163,30	2,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	0,00	6,21	9,12	116,40	5,63	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	262,00	18,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	8,56	46,62	279,70	8,58	0,07	1,04	0,03	0,00	0,00	0,22	207,30	25,10	169,00	0,40	313,30	18,00	0,00	0,00	
Ужин																							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,00	3,93	4,30	55,41	0,74	0,01	2,02	0,00	1,75	0,00	0,02	16,78	9,97	19,56	0,64	145,09	3,53	0,01	0,00	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	0,00	7,79	5,11	155,90	18,92	0,11	1,38	0,48	2,78	1,33	0,36	115,20	50,43	292,03	2,15	480,94	111,61	0,45	0,03	
2008		ХЛЕБ	50	0,00	0,31	25,09	118,41	3,82	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	12,03	38,57	346,40	23,58	0,20	2,84	0,48	5,04	1,33	0,41	147,42	76,85	349,79	3,91	647,84	113,78	0,47	0,03	
Всего за день:				0,00	73,91	260,46	1 891,73	72,96	0,73	45,75	533,00	10,27	1,78	1,19	1 025,00	201,52	1 027,18	5,29	647,00	0,07	0,46	0,02	

8 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
					Жиры, г	Углевод ы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	0,00	20,13	33,03	305,64	18,30	0,10	1,66	1,04	1,68	0,26	0,46	328,83	55,42	358,30	1,20	414,27	8,90	0,07	0,03	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	0,00	5,97	15,11	123,41	2,33	0,05	0,00	0,05	0,74	0,11	0,03	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,10	9,60	78,75	2,91	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,12	108,37	14,08	75,71	0,45	158,85	9,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	29,20	57,74	507,80	23,54	0,18	2,19	1,11	2,42	0,37	0,61	444,94	79,40	460,54	2,26	612,87	17,90	0,07	0,03	
II Завтрак																							
2008		ЯБЛОКО	193	0,00	0,63	15,52	74,45	0,63	0,05	15,84	0,01	1,00	0,00	0,03	25,34	12,67	17,42	3,48	440,35	3,17	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,63	15,52	74,45	0,63	0,05	15,84	0,01	1,00	0,00	0,03	25,34	12,67	17,42	3,48	440,35	3,17	0,02	0,00	
Обед																							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,00	3,93	4,30	55,41	0,74	0,01	2,02	0,00	1,75	0,00	0,02	16,78	9,97	19,56	0,64	145,09	3,53	0,01	0,00	
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУР И СМЕТАНОЙ	200	0,00	9,79	22,07	205,25	5,90	0,11	6,69	0,35	1,41	0,06	0,08	48,32	28,97	91,73	1,46	514,13	6,81	0,06	0,00	
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70	0,00	4,29	7,13	78,41	1,44	0,02	1,26	0,03	0,14	0,05	0,02	16,60	5,56	22,69	0,31	79,26	1,99	0,01	0,00	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,88	23,53	143,80	3,58	0,14	11,36	0,03	0,21	0,05	0,13	43,51	32,34	95,14	1,29	839,45	9,70	0,04	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	1,83	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	22,33	87,91	623,55	14,97	0,37	21,33	0,41	4,61	0,16	0,29	142,62	88,17	272,62	5,70	1 646,94	24,83	0,12	0,00	
Полдник																							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	0,00	2,94	22,32	125,10	2,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	
2008	435	СНЕЖОК	200	0,00	5,00	11,00	122,00	6,80	0,48	1,40	0,05	0,00	0,00	0,40	216,00	32,00	190,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	7,94	33,32	247,10	9,05	0,50	1,40	0,05	0,00	0,00	0,42	224,70	38,00	217,00	0,83	291,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,38	28,01	220,41	7,00	0,09	0,78	0,03	0,07	0,05	0,18	164,34	30,62	166,60	1,11	276,68	13,50	0,00	0,02	
2008		ХЛЕБ	50	0,00	0,31	25,09	118,41	3,82	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	7,69	57,17	355,50	10,92	0,17	0,80	0,03	1,05	0,05	0,22	186,24	50,90	212,31	2,48	354,30	13,50	0,01	0,02	
Всего за день:				0,00	67,79	251,66	1 808,40	59,11	1,06	35,50	498,00	7,30	0,50	1,27	1,23	197,96	955,70	7,49	610,00	0,05	0,16	0,01	

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины								Минеральные вещества									
					Жиры, г	Углевод ы, г			Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																										
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,72	28,60	210,35	7,00	0,12	0,78	0,03	0,71	0,05	0,17	158,41	35,29	160,36	0,80	271,82	14,61	0,01	0,00				
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	15/7/10	0,00	8,47	7,59	119,98	3,23	0,02	0,02	0,07	0,47	0,11	0,04	72,28	7,49	50,29	0,38	28,40	0,00	0,00	0,00				
к/к	820	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,41	11,10	89,33	3,33	0,04	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,35	16,46	86,82	0,24	171,82	9,90	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:				0,00	19,60	47,29	419,66	13,56	0,16	1,37	0,13	0,99	0,19	0,35	349,46	56,84	291,89	1,28	464,32	23,75	0,01	0,00				
II Завтрак																										
2008	442	СОК	197	0,00	0,19	19,19	81,70	0,95	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:				0,00	0,19	19,19	81,70	0,95	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00				
Обед																										
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,00	3,02	4,23	47,32	0,72	0,02	2,13	0,00	1,37	0,00	0,01	14,84	6,71	27,82	0,48	93,10	1,60	0,02	0,00				
2008	76	БОРЩ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	6,14	17,80	155,69	5,81	0,12	16,92	0,24	0,32	0,03	0,12	63,69	35,96	100,87	1,91	662,33	9,47	0,06	0,00				
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ КУР	200	0,00	13,31	31,38	305,37	8,17	0,08	2,07	0,36	2,14	0,00	0,11	21,64	35,11	145,69	1,46	234,18	5,18	0,09	0,02				
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00				
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:				0,00	20,91	84,29	649,06	18,01	0,31	21,12	0,60	4,93	0,03	0,28	117,58	89,11	317,88	5,85	1 058,52	19,05	0,17	0,02				
Полдник																										
2008		ПРЯНИКИ	50	0,00	2,35	37,50	163,30	2,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00				
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,02	14,30	58,03	0,08	0,00	0,51	0,00	0,03	0,00	0,00	13,78	3,98	7,50	0,04	23,73	0,17	0,00	0,00				
2008		ЯБЛОКО	88	0,00	0,35	8,62	41,36	0,35	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,84	244,64	1,76	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:				0,00	2,72	60,42	262,69	3,38	0,06	9,31	0,01	0,58	0,00	0,03	32,26	14,50	37,18	2,30	296,77	1,93	0,01	0,00				
Ужин																										
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,00	3,12	15,24	170,03	11,05	0,06	0,36	0,03	1,11	0,11	0,08	27,66	33,21	151,87	0,67	288,09	95,01	0,40	0,01				
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	0,00	2,67	13,46	110,39	4,03	0,08	33,24	0,31	0,34	0,05	0,08	88,27	34,29	69,63	1,98	418,37	6,83	0,03	0,00				
2008		ХЛЕБ	40	0,00	0,25	20,07	94,73	3,05	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:				0,00	6,04	52,84	391,83	18,23	0,19	27,97	0,34	3,23	0,20	0,19	122,62	79,23	249,56	3,59	709,45	97,61	0,41	0,01				
Всего за день:				0,00	49,46	264,03	1 804,94	54,13	0,60	54,53	652,00	7,78	0,70	0,77	993,25	211,12	698,35	8,82	760,00	0,09	0,56	0,02				

10 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность, ккал			Витамины							Минеральные вещества							
					Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																								
2012	415	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,00	12,13	3,17	158,83	9,14	0,04	0,31	0,18	2,08	1,36	0,28	91,29	13,25	147,88	1,41	172,43	17,48	0,03	0,02		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/15/7	0,00	8,57	15,11	155,51	4,38	0,05	0,02	0,07	0,77	0,11	0,05	75,73	12,44	62,89	0,68	47,75	0,00	0,00	0,00		
2008	433	КАКАО	200	0,00	4,88	11,83	110,86	4,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	156,85	22,99	116,85	0,42	241,84	13,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	21,58	30,11	425,20	15,09	0,13	1,11	0,27	2,86	1,47	0,50	323,87	48,68	327,62	2,51	462,12	30,98	0,03	0,02		
II Завтрак																								
2008		ЯБЛОКО	193	0,00	0,63	15,52	74,45	0,63	0,05	15,84	0,01	1,00	0,00	0,03	25,34	12,67	17,42	3,48	440,35	3,17	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	0,63	15,52	74,45	0,63	0,05	15,84	0,01	1,00	0,00	0,03	25,34	12,67	17,42	3,48	440,35	3,17	0,02	0,00		
Обед																								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,00	3,93	4,31	55,41	0,74	0,01	2,02	0,00	1,75	0,00	0,02	16,79	9,88	19,57	0,64	145,15	3,53	0,01	0,00		
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУР И СМЕТАНОЙ	200	0,00	7,74	23,51	193,90	4,14	0,12	7,24	0,27	0,84	0,06	0,10	62,16	36,02	130,86	1,73	565,28	6,22	0,06	0,01		
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С СЕРДЦЕМ	200	0,00	7,11	29,54	235,08	13,06	0,32	15,73	0,26	1,64	0,05	0,43	29,94	53,21	205,43	4,22	1 197,32	14,11	0,08	0,01		
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,44	21,20	101,98	3,31	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
2012	378	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,03	14,63	61,20	0,50	0,01	0,16	0,06	0,00	0,00	0,02	22,68	11,25	13,14	0,28	172,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	16,25	93,19	647,57	19,75	0,39	23,41	0,57	5,23	0,13	0,26	120,68	103,18	272,24	6,01	1 920,87	22,42	0,13	0,00		
Полдник																								
2012	481	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	70	0,00	9,68	49,19	240,20	3,04	0,11	0,16	0,04	2,65	0,13	0,08	47,69	15,16	86,88	0,85	172,94	4,59	0,01	0,02		
2008	435	СНЕЖОК	180	0,00	4,50	9,90	109,80	6,12	0,43	1,26	0,05	0,00	0,00	0,36	194,40	28,80	171,00	0,18	232,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	14,18	62,30	350,00	9,16	0,54	1,42	0,09	2,65	0,13	0,45	242,09	43,96	257,88	1,03	405,14	4,59	0,01	0,02		
Ужин																								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	0,00	8,95	22,50	228,00	4,38	0,10	0,78	0,04	0,67	0,06	0,18	163,95	38,15	161,75	0,78	279,30	14,58	0,01	0,00		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,00	0,31	25,09	118,41	3,82	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	4,07	16,68	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,40	3,78	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	9,26	55,66	363,09	9,03	0,18	0,80	0,04	1,65	0,06	0,22	185,85	58,43	207,46	2,15	356,92	14,58	0,02	0,00		
Всего за день:				0,00	61,90	256,78	1 860,31	53,66	1,07	29,27	0,92	11,13	1,74	1,31	778,11	224,99	941,18	12,85	635,00	0,10	0,19	0,03		
Среднее значение за период:					63,80	260,90	1 855,91	56,60																