

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 1,5 до 3 лет,
посещающих с 12-ти часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день ясли

Сборник рецептур	№ техно-логической 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																						
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	0,00	6,75	19,23	165,30	5,32	0,05	0,70	0,03	0,45	0,05	0,15	140,84	17,55	109,14	0,26	217,26	12,15	0,00	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/7	0,00	5,81	10,08	104,00	2,78	0,03	0,02	0,05	0,52	0,08	0,03	45,97	8,13	39,55	0,45	31,35	0,00	0,00	0,00
к/к	820	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	3,36	9,84	83,31	3,24	0,04	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	114,20	15,31	84,11	0,22	167,03	9,72	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	15,92	39,15	352,61	11,34	0,12	1,28	0,10	0,97	0,13	0,29	301,01	40,99	232,80	0,93	415,64	21,87	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008		СОК	197	0,00	0,19	19,30	82,17	0,96	0,02	1,58	0,00	0,00	0,00	0,02	12,41	7,09	12,41	2,48	236,40	1,97	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,19	19,30	82,17	0,96	0,02	1,58	0,00	0,00	0,00	0,02	12,41	7,09	12,41	2,48	236,40	1,97	0,00	0,00
Обед																						
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,00	2,94	2,65	38,79	0,46	0,01	1,24	0,00	1,30	0,00	0,01	10,32	6,14	12,05	0,39	89,28	2,17	0,01	0,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ КУР	180	0,00	5,59	16,17	175,64	7,34	0,21	6,94	0,22	1,89	0,05	0,10	38,27	37,82	111,06	2,29	638,03	6,49	0,06	0,00
2008	256	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	0,00	2,05	3,55	64,58	0,94	0,03	1,09	0,24	0,96	0,00	0,01	10,03	7,18	17,47	0,33	68,91	1,22	0,01	0,00
2012	414	КАША ЯЧНЕВАЯ	120	0,00	2,45	7,72	82,74	1,96	0,04	0,00	0,02	0,09	0,06	0,02	14,81	9,00	62,35	0,37	41,60	0,00	0,02	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	1,65	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	13,38	54,79	474,29	13,35	0,36	9,27	0,48	5,12	0,11	0,17	88,17	69,39	237,73	4,98	893,01	12,12	0,10	0,01
Полдник																						
2012	480	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	0,00	7,43	38,03	182,50	5,65	0,09	0,14	0,03	1,80	0,12	0,08	39,37	11,32	69,44	0,59	113,22	4,08	0,01	0,02
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,00	0,02	9,43	38,41	0,07	0,00	0,46	0,00	0,02	0,00	0,00	11,75	3,47	5,55	0,04	21,15	0,15	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,45	47,46	220,91	5,72	0,09	0,60	0,03	1,82	0,12	0,08	51,12	14,79	74,99	0,63	134,37	4,23	0,01	0,02
Ужин																						
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	0,00	3,02	18,55	118,30	2,22	0,04	0,00	0,01	0,70	0,05	0,01	5,47	4,32	23,99	0,55	37,40	0,45	0,01	0,01
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,00	3,38	2,93	45,22	0,72	0,01	2,66	0,07	0,00	0,00	0,02	15,58	5,70	14,06	0,27	119,70	0,00	0,00	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	3,60	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 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	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,03	16,44	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	3,20	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	10,25	45,88	337,69	11,17	0,14	2,68	0,18	1,68	0,05	0,05	61,39	31,42	161,62	2,92	219,28	0,45	0,02	0,01
Всего за день:				0,00	47,19	206,58	1 467,67	42,54	0,80	45,00	450,00	5,00	10,00	0,90	300,00	150,00	700,00	10,00	400,00	0,07	1,40	0,00

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																									
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	0,00	9,68	22,88	231,95	17,65	0,07	0,56	0,09	1,18	0,23	0,34	237,46	30,81	263,16	0,65	251,96	5,87	0,03	0,02			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	0,00	4,25	10,08	84,76	1,56	0,03	0,00	0,04	0,50	0,08	0,02	5,20	6,60	17,75	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00			
к/к	820	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	3,36	9,84	83,31	3,24	0,04	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	114,20	15,31	84,11	0,22	167,03	9,72	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	17,29	42,80	400,02	22,45	0,14	1,12	0,15	1,68	0,31	0,47	356,86	52,72	365,02	1,28	445,54	15,59	0,03	0,02			
II Завтрак																									
2008		СОК	197	0,00	0,19	19,30	82,17	0,96	0,02	1,58	0,00	0,00	0,00	0,02	12,41	7,09	12,41	2,48	236,40	1,97	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	0,19	19,30	82,17	0,96	0,02	1,58	0,00	0,00	0,00	0,02	12,41	7,09	12,41	2,48	236,40	1,97	0,00	0,00			
Обед																									
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,00	2,94	2,65	38,79	0,46	0,01	1,24	0,00	1,30	0,00	0,01	10,32	6,14	12,05	0,39	89,28	2,17	0,01	0,00			
2008	286	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	7,57	18,74	136,32	2,99	0,10	6,39	0,23	1,05	0,05	0,08	40,26	28,41	86,47	1,19	486,70	6,24	0,05	0,00			
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,00	8,61	8,64	165,53	9,42	0,05	0,17	0,03	0,33	0,13	0,15	14,25	15,29	132,07	1,17	106,86	1,42	0,00	0,01			
2012	314	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	0,00	2,80	11,63	53,61	2,57	0,15	0,00	0,01	2,33	0,05	0,03	23,24	20,37	51,07	1,58	182,54	1,27	0,01	0,00			
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,03	12,19	51,21	0,46	0,01	0,14	0,06	0,00	0,00	0,02	20,47	10,15	11,83	0,26	155,32	0,00	0,00	0,00			
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	22,30	70,81	527,04	18,55	0,39	7,94	0,33	5,89	0,23	0,32	115,74	87,96	328,29	6,19	1 075,10	13,34	0,07	0,01			
Полдник																									
2008		ПРЯНИК	20	0,00	0,94	15,00	73,20	1,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00			
2008	433	КАКАО	180	0,00	3,90	9,47	88,82	3,67	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	126,34	18,76	93,77	0,35	194,36	10,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	4,84	24,47	162,02	4,85	0,05	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,54	20,56	103,77	0,51	208,56	10,80	0,00	0,00			
Ужин																									
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	0,00	2,84	21,38	147,64	2,21	0,13	27,22	0,33	1,29	0,05	0,10	67,54	42,64	95,29	2,11	763,15	8,87	0,06	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	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,03	16,44	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	3,20	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	3,09	45,48	258,81	5,34	0,19	27,24	0,33	2,07	0,05	0,12	85,88	59,04	131,86	3,21	825,33	8,87	0,07	0,00			
Всего за день:				0,00	47,71	202,86	1 430,06	52,15	0,73	38,50	380,00	5,25	10,20	1,06	732,00	162,00	652,00	8,00	420,00	0,06	1,30	0,00			

3 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	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	0,00	6,63	25,94	174,73	5,34	0 08	0 68	0 04	0 48	0 06	0 15	139 55	26 29	125 35	0 52	222 09	12 37	0 00	0 00			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/7	0,00	5,81	10,08	104,00	2,78	0 03	0 02	0 05	0 52	0 08	0 03	45 97	8 13	39 55	0 45	31 35	0 00	0 00	0 00			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	0,00	3,10	9,12	76,82	2,91	0 03	0 54	0 02	0 00	0 00	0 12	109 23	14 28	75 71	0 45	158 90	9 00	0 00	0 00			
Итого за прием пищи:				0,00	15,54	45,14	355,55	11,03	0,14	1,24	0,11	1,00	0,14	0,30	294,75	48,70	240,61	1,42	412,34	21,37	0,00	0,00			
II Завтрак																									
2008		ЯБЛОКО	150	0,00	0,58	14,22	68,20	0,58	0 03	5 98	0 01	0 94	0 00	0 03	21 55	10 77	14 81	2 96	415 89	2 99	0 01	0 00			
Итого за прием пищи:				0,00	0,58	14,22	68,20	0,58	0,03	5,98	0,01	0,94	0,00	0,03	21,55	10,77	14,81	2,96	415,89	2,99	0,01	0,00			
Обед																									
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,00	3,38	2,93	45,22	0,72	0 01	2 66	0 07	0 00	0 00	0 02	15 58	5 70	14 06	0 27	119 70	0 00	0 00	0 00			
2008	286	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	7,96	22,02	192,37	5,51	0 13	6 36	0 22	1 02	0 05	0 10	38 87	36 82	105 18	1 60	515 92	6 47	0 06	0 00			
к/к	325	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	180	0,00	10,36	15,81	180,18	8,00	0 06	1 62	0 13	2 45	0 94	0 26	123 60	18 39	152 23	1 24	242 99	17 32	0 03	0 01			
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0 07	0 00	0 00	0 88	0 00	0 03	7 20	7 60	34 80	1 60	54 40	2 24	0 00	0 00			
2008	402	КОМПОТ АССОРТИ	180	0,00	0,03	8,89	37,32	0,29	0 01	0 06	0 02	0 00	0 00	0 01	16 01	6 91	9 90	0 23	102 56	0 00	0 00	0 00			
Итого за прием пищи:				0,00	22,08	66,61	536,67	17,17	0,28	10,70	0,44	4,35	0,99	0,42	201,26	75,42	316,17	4,94	1 035,57	26,03	0,09	0,01			
Полдник																									
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	1,96	14,88	83,40	1,50	0 02	0 00	0 00	0 00	0 00	0 01	5 80	4 00	18 00	0 42	22 00	0 00	0 00	0 00			
2008	435	СНЕЖОК	180	0,00	4,37	9,60	106,51	5,94	0 28	0 50	0 03	0 00	0 00	0 25	165 24	23 04	136 80	0 14	232 20	0 00	0 00	0 00			
Итого за прием пищи:				0,00	6,33	24,48	189,91	7,44	0,30	0,50	0,03	0,00	0,00	0,26	171,04	27,04	154,80	0,56	254,20	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 30	4 20	7 20	0 18	42 30	0 00	0 00	0 00			
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	2,91	28,35	149,02	3,71	0 15	11 32	0 03	0 22	0 05	0 13	44 14	33 79	98 79	1 35	679 21	10 05	0 04	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	180	0,00	0,00	4,03	16,44	0,08	0 00	0 02	0 00	0 00	0 00	0 00	3 14	3 20	2 37	0 30	10 58	0 00	0 00	0 00			
Итого за прием пищи:				0,00	3,19	52,96	264,09	7,08	0,22	13,44	0,03	1,00	0,03	0,16	69,38	54,39	142,56	2,63	983,69	10,65	0,05	0,00			
Всего за день:				0,00	47,72	203,41	1 414,42	43,30	0 97	48 86	476 00	5 48	12 30	1 02	940 00	173 60	725 00	9 60	456 00	0 64	1 20	0 00			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																									
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	0,00	9,68	22,88	231,95	11,65	0,07	0,56	0,09	1,18	0,23	0,34	237,46	30,81	263,16	0,65	251,96	5,87	0,03	0,02			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/6/5	0,00	5,97	10,08	105,94	2,91	0,03	0,02	0,05	0,52	0,08	0,03	50,08	8,28	41,75	0,46	31,83	0,00	0,00	0,00			
к/к	820	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	3,36	9,84	83,31	3,24	0,04	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	114,20	15,31	84,11	0,22	167,03	9,72	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	19,01	42,80	421,20	17,80	0,14	1,11	0,16	1,70	0,31	0,47	396,64	53,84	385,42	1,33	443,52	15,14	0,03	0,02			
II Завтрак																									
2008		ЯБЛОКО	150	0,00	0,58	14,26	68,39	0,58	0,04	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,02	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	0,58	14,26	68,39	0,58	0,04	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,02	0,00			
Обед																									
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,00	0,75	2,63	19,26	0,45	0,02	1,32	0,00	0,36	0,00	0,01	9,23	4,17	17,29	0,30	57,93	0,99	0,01	0,00			
2008	76	БОРЩ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	6,80	16,91	156,37	3,55	0,11	14,88	0,24	0,33	0,05	0,12	53,83	33,37	95,30	1,75	629,68	8,77	0,05	0,00			
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ КУР	180	0,00	8,91	21,99	190,35	3,57	0,07	1,87	0,33	1,89	0,00	0,09	19,06	28,96	123,16	1,25	204,94	4,59	0,07	0,01			
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	1,65	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	16,81	66,23	478,52	10,22	0,27	18,07	0,57	3,46	0,05	0,25	96,86	75,75	270,55	4,90	947,74	16,59	0,13	0,01			
Полдник																									
2012	480	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ МОЛОЧНАЯ	60	0,00	7,43	38,03	142,50	3,65	0,09	0,14	0,03	1,80	0,12	0,08	39,37	11,32	69,44	0,59	113,22	4,08	0,01	0,02			
2008	435	СНЕЖОК	150	0,00	3,75	8,25	91,50	5,10	0,36	1,05	0,04	0,00	0,00	0,30	162,00	24,00	142,50	0,15	193,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	11,18	46,28	234,00	8,75	0,45	1,18	0,07	1,80	0,12	0,38	199,13	35,08	210,43	0,74	303,60	3,89	0,01	0,02			
Ужин																									
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	0,00	2,99	15,55	158,46	2,31	0,06	0,78	0,04	0,30	0,06	0,16	157,24	18,69	116,44	0,31	232,20	13,65	0,00	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	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,03	16,44	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	3,20	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	3,24	39,65	269,63	5,44	0,12	0,80	0,04	1,08	0,06	0,18	175,58	35,09	153,01	1,41	294,38	13,65	0,01	0,00			
Всего за день:				0,00	50,82	209,22	1 471,74	42,79	1,02	27,16	285,00	4,98	8,54	1,31	920,00	125,00	694,00	10,10	365,00	0,08	1,30	0,00			

5 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	415	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,00	10,82	2,71	153,01	8,86	0,04	0,26	0,18	2,09	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	20/6/5	0,00	5,81	10,08	104,00	2,78	0,03	0,02	0,05	0,52	0,08	0,03	45,97	8,13	39,55	0,45	31,35	0,00	0,00	0,00	
2008	433	КАКАО	180	0,00	4,21	9,92	94,51	3,94	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,49	19,69	100,67	0,33	208,21	11,70	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	20,84	22,71	351,52	15,58	0,10	0,96	0,25	2,61	1,44	0,46	263,55	39,95	280,90	2,18	397,39	28,28	0,03	0,02	
II Завтрак																							
2008		ЯБЛОКО	150	0,00	0,58	14,26	68,39	0,58	0,04	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,58	14,26	68,39	0,58	0,04	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,02	0,00	
Обед																							
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,00	0,75	2,63	19,26	0,45	0,02	1,32	0,00	0,36	0,00	0,01	9,23	4,17	17,29	0,30	57,93	0,99	0,01	0,00	
2011	54	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	3,79	20,51	162,07	2,46	0,11	9,38	0,25	0,38	0,05	0,11	49,47	35,66	99,54	1,90	674,54	10,33	0,06	0,00	
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУР	180	0,00	12,70	38,62	274,55	4,89	0,18	12,15	0,24	1,25	0,06	0,17	28,80	41,91	158,45	2,17	929,93	10,79	0,11	0,01	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,03	12,19	51,21	0,46	0,01	0,14	0,06	0,00	0,00	0,02	20,47	10,15	11,83	0,26	155,32	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	17,62	90,91	588,67	10,91	0,39	22,99	0,55	2,87	0,11	0,34	115,17	99,49	321,91	6,23	1 872,12	24,35	0,18	0,01	
Полдник																							
2008		ПРЯНИК	20	0,00	0,94	15,00	73,20	1,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,00	0,02	9,43	38,41	0,07	0,00	0,46	0,00	0,02	0,00	0,00	11,75	3,47	5,55	0,04	21,15	0,15	0,00	0,00	
2008		ЯБЛОКО	80	0,00	0,31	7,60	36,47	0,31	0,02	3,20	0,00	0,50	0,00	0,02	11,52	5,76	7,92	1,58	222,40	1,60	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	1,27	32,03	148,08	1,56	0,04	3,66	0,00	0,52	0,00	0,02	25,47	11,03	23,47	1,78	257,75	1,75	0,01	0,00	
Ужин																							
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	5,41	15,91	140,09	2,92	0,07	30,09	0,32	1,39	0,09	0,07	81,40	31,57	65,86	1,81	378,77	6,23	0,03	0,00	
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	0,00	2,11	3,76	75,84	5,42	0,06	0,29	0,03	0,69	0,11	0,08	25,97	31,47	144,03	0,63	272,21	91,18	0,38	0,01	
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	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,03	16,44	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	3,20	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	7,77	43,77	327,10	11,47	0,19	30,40	0,35	2,86	0,20	0,17	125,71	79,44	246,46	3,54	713,16	97,41	0,42	0,01	
Всего за день:				0,00	48,08	203,68	1 483,76	40,10	0,76	64,01	751,00	4,76	9,96	1,02	745,00	135,00	684,00	7,90	396,00	0,08	1,60	0,00	

6 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	150	0,00	7,05	16,78	150,92	4,87	0,07	0,68	0,03	0,39	0,05	0,15	140,56	26,81	123,58	0,47	223,61	12,30	0,01	0,00		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/6/5	0,00	5,81	10,08	104,00	2,78	0,03	0,02	0,05	0,52	0,08	0,03	45,97	8,13	39,55	0,45	31,35	0,00	0,00	0,00		
к/к	820	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	3,36	9,84	83,31	3,24	0,04	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	114,20	15,31	84,11	0,22	167,03	9,72	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	16,22	36,70	338,23	10,89	0,14	1,26	0,10	0,91	0,13	0,29	300,73	50,25	247,24	1,14	421,99	22,02	0,01	0,00		
II Завтрак																								
2008	442	СОК	197	0,00	0,20	19,50	84,71	0,99	0,02	3,94	0,00	0,20	0,00	0,00	13,79	7,88	13,79	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	0,20	19,50	84,71	0,99	0,02	3,94	0,00	0,20	0,00	0,00	13,79	7,88	13,79	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,00	0,75	2,63	19,26	0,45	0,02	1,32	0,00	0,36	0,00	0,01	9,23	4,17	17,29	0,30	57,93	0,99	0,01	0,00		
2008	88	ЩИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	6,81	16,85	157,20	4,71	0,12	17,61	0,32	0,36	0,05	0,11	66,03	36,05	97,58	1,78	629,90	8,46	0,06	0,00		
2008	256	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	0,00	2,05	5,55	44,58	0,94	0,03	1,09	0,24	0,96	0,00	0,01	10,03	7,18	17,47	0,33	68,91	1,22	0,01	0,00		
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	0,00	3,74	14,39	100,32	2,28	0,08	0,00	0,02	0,09	0,08	0,03	4,82	33,08	56,40	1,12	79,00	0,00	0,00	0,00		
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	1,64	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	13,70	64,12	433,90	11,03	0,32	20,02	0,58	2,65	0,11	0,19	104,82	89,72	223,54	5,13	890,93	12,91	0,08	0,00		
Полдник																								
2012	480	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	0,00	7,52	41,03	258,71	6,75	0,09	0,14	0,04	1,82	0,14	0,08	39,76	11,41	70,81	0,61	114,34	4,24	0,01	0,02		
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,00	0,01	9,29	37,76	0,06	0,00	0,38	0,00	0,02	0,00	0,00	10,30	2,94	5,20	0,03	17,75	0,13	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	7,53	50,32	296,47	6,81	0,09	0,52	0,04	1,84	0,14	0,08	50,06	14,35	76,01	0,64	132,09	4,37	0,01	0,02		
Ужин																								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	0,00	2,84	21,38	147,64	2,21	0,13	27,22	0,33	1,29	0,05	0,10	67,54	42,64	95,29	2,11	763,15	8,87	0,06	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	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,03	16,44	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	3,20	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				0,00	3,09	45,48	258,81	5,34	0,19	29,70	0,33	2,08	0,05	0,13	92,32	60,26	133,60	3,30	825,39	9,09	0,06	0,00		
Всего за день:				0,00	40,74	216,12	1 412,12	35,06	0,76	55,44	460,00	5,05	10,30	0,69	689,00	154,00	656,00	10,20	405,00	0,09	1,40	0,00		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																									
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	0,00	5,30	21,52	165,28	3,04	0,06	0,70	0,04	0,26	0,06	0,14	140,93	23,46	121,56	0,35	218,25	12,51	0,00	0,00			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	0,00	4,25	10,08	84,76	1,56	0,03	0,00	0,04	0,50	0,08	0,02	5,20	6,60	17,75	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00			
2008	433	КАКАО	180	0,00	4,21	9,92	94,51	3,94	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,49	19,69	100,67	0,33	208,21	11,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	11,08	41,52	344,55	8,54	0,12	1,38	0,10	0,76	0,14	0,30	282,62	49,75	239,98	1,09	453,01	24,21	0,00	0,00			
II Завтрак																									
2008	442	СОК	197	0,00	0,20	19,50	84,71	0,99	0,02	3,94	0,00	0,20	0,00	0,00	13,79	7,88	13,79	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	0,20	19,50	84,71	0,99	0,02	3,94	0,00	0,20	0,00	0,00	13,79	7,88	13,79	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																									
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,00	0,75	2,63	19,26	0,45	0,02	1,32	0,00	0,36	0,00	0,01	9,23	4,17	17,29	0,30	57,93	0,99	0,01	0,00			
2008	286	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	7,96	22,02	192,37	5,51	0,13	6,36	0,22	1,02	0,05	0,10	38,87	36,82	105,18	1,60	515,92	6,47	0,06	0,00			
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,00	8,61	8,64	165,53	9,42	0,05	0,17	0,03	0,33	0,13	0,15	14,25	15,29	132,07	1,17	106,86	1,42	0,00	0,01			
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	0,00	3,58	20,55	110,32	3,22	0,04	0,00	0,02	0,72	0,06	0,01	5,54	4,32	24,10	0,55	37,50	0,45	0,01	0,01			
2008	364	СОУС ОВОЩНОЙ	30	0,00	2,04	5,57	22,39	0,96	0,04	1,31	0,19	0,96	0,00	0,02	8,61	6,97	16,24	0,30	77,34	1,21	0,01	0,00			
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,03	12,19	51,21	0,46	0,01	0,14	0,06	0,00	0,00	0,02	20,47	10,15	11,83	0,26	155,32	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	23,32	88,56	642,66	22,67	0,34	9,33	0,53	4,76	0,24	0,33	103,66	82,04	327,75	5,61	989,89	12,44	0,08	0,02			
Полдник																									
2008		ПРЯНИК	20	0,00	0,94	15,00	73,20	1,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00			
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	5,59	8,21	104,76	5,06	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	6,53	23,21	177,96	6,24	0,07	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	185,80	21,96	139,60	0,30	277,00	16,20	0,00	0,00			
Ужин																									
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,00	2,94	2,65	36,79	0,46	0,01	1,24	0,00	1,30	0,00	0,01	10,32	6,14	12,05	0,39	89,28	2,17	0,01	0,00			
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	0,00	6,96	7,96	182,75	12,93	0,11	1,06	0,41	2,47	1,40	0,34	96,59	41,35	257,44	2,04	399,49	92,07	0,36	0,03			
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	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,03	16,44	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	3,20	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	10,15	34,71	332,71	16,52	0,18	2,32	0,41	4,55	1,40	0,37	125,25	63,89	306,06	3,53	550,95	94,24	0,38	0,03			
Всего за день:				0,00	51,28	207,50	1 582,59	54,96	0,73	38,95	420,00	5,45	9,96	1,19	895,00	145,00	705,00	9,80	360,00	0,06	1,50	0,00			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																									
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	0,00	15,68	22,88	323,08	21,65	0,07	0,56	0,09	1,18	0,23	0,34	237,46	30,81	263,16	0,65	251,96	5,87	0,03	0,02			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	0,00	4,25	10,08	84,76	1,56	0,03	0,00	0,04	0,50	0,08	0,02	5,20	6,60	17,75	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	0,00	3,10	9,12	76,82	2,91	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,12	109,23	14,28	75,71	0,45	158,90	9,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	23,03	42,08	484,66	26,12	0,13	1,10	0,15	1,68	0,31	0,48	351,89	51,69	356,62	1,51	437,41	14,87	0,03	0,02			
II Завтрак																									
2008		ЯБЛОКО	150	0,00	0,58	14,26	68,39	0,58	0,04	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,02	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	0,58	14,26	68,39	0,58	0,04	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,02	0,00			
Обед																									
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,00	2,94	2,65	38,79	0,46	0,01	1,24	0,00	1,30	0,00	0,01	10,32	6,14	12,05	0,39	89,28	2,17	0,01	0,00			
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	7,36	20,07	158,27	3,36	0,11	6,58	0,30	1,34	0,05	0,07	34,58	26,89	82,41	1,35	493,41	5,66	0,05	0,00			
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	0,00	4,63	6,59	77,37	1,27	0,02	1,04	0,04	0,14	0,06	0,01	14,02	4,76	20,10	0,29	65,55	1,59	0,01	0,00			
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	0,00	3,75	18,00	117,65	2,90	0,11	8,56	0,02	0,18	0,05	0,10	40,36	25,10	76,87	0,98	640,85	7,95	0,03	0,00			
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	1,64	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	19,03	72,01	504,62	10,64	0,32	17,42	0,36	3,84	0,16	0,22	113,99	72,13	226,23	4,61	1 344,08	19,61	0,10	0,00			
Полдник																									
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	1,96	14,88	83,40	1,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00			
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	6,46	24,78	193,20	7,62	0,45	1,26	0,05	0,00	0,00	0,37	200,20	32,80	189,00	0,60	254,20	0,00	0,00	0,00			
Ужин																									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	0,00	6,21	25,80	161,99	3,47	0,06	0,70	0,03	0,05	0,03	0,15	143,38	23,14	132,43	0,70	231,76	12,15	0,00	0,01			
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	180	0,00	0,00	4,03	16,44	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	3,20	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	6,46	49,90	273,16	6,60	0,12	0,72	0,03	0,83	0,03	0,17	161,72	39,54	169,00	1,80	293,94	12,15	0,01	0,01			
Всего за день:				0,00	55,56	203,03	1 524,03	51,56	1,06	26,50	760,00	4,59	8,90	1,27	856,00	168,00	740,00	8,60	403,00	0,09	1,40	0,00			

9 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	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	0,00	6,63	25,94	174,73	5,34	0,08	0,68	0,04	0,48	0,06	0,15	139,55	26,29	125,35	0,52	222,09	12,37	0,00	0,00	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/6/5	0,00	5,81	10,08	104,00	2,78	0,03	0,02	0,05	0,52	0,08	0,03	45,97	8,13	39,55	0,45	31,35	0,00	0,00	0,00	
к/к	820	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	3,36	9,84	83,31	3,24	0,04	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	114,20	15,31	84,11	0,22	167,03	9,72	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	15,80	45,86	362,04	11,36	0,11	1,28	0,11	0,68	0,14	0,29	301,47	45,70	241,52	0,93	411,23	22,08	0,01	0,00	
II Завтрак																							
2008	442	СОК	197	0,00	0,20	19,50	84,71	0,99	0,02	3,94	0,00	0,20	0,00	0,00	13,79	7,88	13,79	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,20	19,50	84,71	0,99	0,02	3,94	0,00	0,20	0,00	0,00	13,79	7,88	13,79	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																							
2012	34	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,00	0,75	2,63	19,26	0,45	0,02	1,32	0,00	0,36	0,00	0,01	9,23	4,17	17,29	0,30	57,93	0,99	0,01	0,00	
2008	76	БОРЩ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	6,80	16,91	156,37	3,55	0,11	14,88	0,24	0,33	0,05	0,12	53,83	33,37	95,30	1,75	629,68	8,77	0,05	0,00	
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ КУР	180	0,00	11,91	23,99	245,82	10,57	0,07	1,87	0,33	1,89	0,00	0,09	19,06	28,96	123,16	1,25	204,94	4,59	0,07	0,01	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	1,64	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	19,81	68,23	533,99	17,22	0,27	18,07	0,57	3,46	0,05	0,25	96,83	75,74	270,56	4,90	947,74	15,59	0,13	0,01	
Полдник																							
2008		ПРЯНИК	20	0,00	0,94	15,00	93,20	1,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,00	0,02	9,43	38,41	0,07	0,00	0,46	0,00	0,02	0,00	0,00	11,75	3,47	5,55	0,04	21,15	0,15	0,00	0,00	
2008		ЯБЛОКО	80	0,00	0,34	8,36	40,12	0,34	0,02	3,52	0,01	0,55	0,00	0,02	12,67	6,34	8,71	1,75	244,64	1,76	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	1,30	32,79	171,73	1,59	0,04	3,98	0,01	0,57	0,00	0,02	26,62	11,61	24,26	1,95	279,99	1,91	0,01	0,00	
Ужин																							
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	0,00	2,11	3,76	85,84	5,42	0,06	0,29	0,03	0,69	0,11	0,08	25,97	31,47	144,03	0,63	272,21	91,18	0,38	0,01	
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	4,78	11,83	105,61	3,42	0,06	26,91	0,21	1,18	0,05	0,06	70,81	26,90	55,78	1,58	328,44	5,37	0,02	0,00	
2008		ХЛЕБ	20	0,00	0,12	10,04	47,36	1,53	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,03	16,44	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	3,20	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	7,01	29,66	255,26	10,45	0,16	27,26	0,28	2,87	0,51	0,21	118,96	70,19	248,75	3,28	662,72	99,81	0,41	0,02	
Всего за день:				0,00	44,12	196,04	1 407,72	41,61	0,60	54,53	375,00	4,36	10,00	0,77	839,00	175,00	750,00	10,70	420,00	0,09	1,50	0,00	

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	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	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	81,08	12,13	140,68	1,40	157,83	16,58	0,03	0,02			
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/6/5	0,00	5,81	10,08	104,00	2,78	0,03	0,02	0,05	0,52	0,08	0,03	45,97	8,13	39,55	0,45	31,35	0,00	0,00	0,00			
2008	433	КАКАО	180	0,00	4,22	9,93	94,64	3,95	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,54	19,88	100,97	0,35	208,96	11,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	21,85	22,72	351,65	15,59	0,10	0,96	0,25	2,61	1,44	0,46	263,60	40,14	281,20	2,20	398,14	28,28	0,03	0,02			
II Завтрак																									
2008		ЯБЛОКО	150	0,00	0,58	14,26	68,39	0,58	0,04	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,02	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	0,58	14,26	68,39	0,58	0,04	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,02	0,00			
Обед																									
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,00	2,94	2,60	38,55	0,45	0,01	1,22	0,00	1,30	0,00	0,01	10,13	6,02	11,81	0,39	87,55	2,13	0,01	0,00			
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	5,86	18,69	147,36	5,41	0,11	6,99	0,23	0,54	0,05	0,09	45,57	30,79	105,25	1,42	534,48	6,12	0,05	0,00			
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	180	0,00	4,93	24,01	138,47	3,07	0,15	11,97	0,25	1,15	0,05	0,10	23,46	34,97	86,36	1,50	842,54	7,98	0,05	0,00			
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,35	16,96	81,58	2,65	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,03	12,19	51,21	0,46	0,01	0,14	0,06	0,00	0,00	0,02	20,47	10,15	11,83	0,26	155,32	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	14,11	74,45	457,19	12,04	0,35	20,32	0,54	3,87	0,10	0,25	106,83	89,53	250,05	5,17	1 674,29	18,47	0,11	0,00			
Полдник																									
2012	480	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	55	0,00	8,77	38,79	231,54	3,24	0,08	0,14	0,04	2,45	0,14	0,08	42,35	12,44	71,98	0,70	148,45	4,15	0,01	0,01			
2008	435	СНЕЖОК	150	0,00	3,75	8,25	91,50	5,10	0,36	1,05	0,04	0,00	0,00	0,30	162,00	24,00	142,50	0,15	193,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	12,52	47,04	323,04	8,34	0,44	1,19	0,08	2,45	0,14	0,38	204,35	36,44	214,48	0,85	341,95	4,15	0,01	0,01			
Ужин																									
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	0,00	7,58	18,91	176,64	5,68	0,08	0,78	0,04	0,47	0,06	0,17	162,57	31,50	144,03	0,56	259,61	14,22	0,01	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	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,42	17,99	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,96	3,38	2,97	0,30	10,65	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				0,00	7,83	43,40	289,36	8,81	0,14	0,80	0,04	1,25	0,06	0,19	181,73	48,08	180,60	1,66	321,86	14,22	0,02	0,00			
Всего за день:				0,00	56,89	201,87	1 489,63	45,36	1,07	35,27	405,00	5,32	10,00	1,31	794,00	135,00	700,00	11,00	400,00	0,08	1,60	0,00			
Среднее значение за период:					49,01	205,23	1 468,37	44,94																	