



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит»

В.К.Ткаченко/

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
«Вешенский ДС № 2»

\_\_\_\_\_/Фролова Е.И/

**П Р И М Е Р Н О Е**  
**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**(Весенне - Летний период) (Сады)**  
**для организации питания детей**  
**МБДОУ «Вешенский ДС № 2»**  
**2021 г**

Составлено на основе рецептурного сборника  
М.П.Могильный

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСещающих с в детском саду  
 ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
 ПРОДУКТ

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	7,2	8,3	35,0	262,4	0,1	0,5	0,0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за				<b>10,6</b>	<b>12,4</b>	<b>50,5</b>	<b>360,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>139,7</b>	<b>40,0</b>	<b>185,9</b>	<b>2,3</b>
<b>II Завтрак</b>															
	ТК №010	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	150	0,6	0,6	14,8	66,3	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0
Итого за				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66,3</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>21,6</b>	<b>10,8</b>	<b>14,9</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>															
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0	0,0	3,4	0,2	0,7	26,7	16,1	62,1	0,9
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,0	4,8	19,5	134,3	0,1	9,0	0,6	0,4	44,0	34,6	84,1	1,2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,1	6,4	3,3	142,0	0,1	0,4	0,0	2,3	43,6	22,5	166,9	0,6
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	6,3	10,8	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	4,0	4,3	19,7	0,8
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	0,0	0,9	0,0	0,1	10,9	3,3	2,3	0,5
Итого за				<b>17,8</b>	<b>19,8</b>	<b>79,2</b>	<b>662,0</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>143,1</b>	<b>89,5</b>	<b>357,6</b>	<b>4,6</b>
<b>Полдник</b>															
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,5	10,3	77,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,0	23,5	151,1	0,2
Итого за				<b>14,8</b>	<b>7,2</b>	<b>44,9</b>	<b>272,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>257,5</b>	<b>33,8</b>	<b>228,5</b>	<b>0,8</b>
Всего за				<b>43,8</b>	<b>40,0</b>	<b>189,4</b>	<b>1 360,7</b>	<b>0,5</b>	<b>23,4</b>	<b>1,0</b>	<b>5,6</b>	<b>561,9</b>	<b>174,2</b>	<b>786,9</b>	<b>10,7</b>
Сбалансир				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>									

Бух. Калькулятор:

Повар:

2 донь

Сборник	№	Прием пищи,	Масса	Пищев			Энергети-	Витам				Минер			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	205	6,8	5,9	21,5	167,8	0,1	0,8	0,0	0,1	156,8	20,1	128,2	0,4
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
<b>Итого за</b>				<b>8,2</b>	<b>8,0</b>	<b>45,7</b>	<b>269,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>171,7</b>	<b>26,7</b>	<b>142,7</b>	<b>1,0</b>
<b>II Завтрак</b>															
	ТК № 006	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
<b>Итого за</b>				<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,2</b>	<b>37,8</b>	<b>25,2</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>															
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	215	5,5	8,2	7,4	115,0	0,0	9,7	0,2	1,8	40,5	20,2	61,8	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33,0	248,0	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	118,0	176,0	4,0
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/60	7,3	7,1	7,5	124,8	0,0	0,0	0,0	0,7	12,5	11,3	70,4	1,1
	ТК№015	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	10,4	6,3	18,9	0,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	10,7	3,1	2,8	0,3
<b>Итого за</b>				<b>22,6</b>	<b>21,8</b>	<b>71,8</b>	<b>601,1</b>	<b>0,2</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>95,1</b>	<b>163,3</b>	<b>350,5</b>	<b>7,7</b>
<b>Полдник</b>															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21,0	2,9	149,0	0,1	0,2	0,3	5,3	100,8	17,1	228,7	2,6
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3,0	40,5	0,0	2,3	0,0	1,5	9,5	9,5	27,1	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
<b>Итого за</b>				<b>16,9</b>	<b>23,7</b>	<b>19,9</b>	<b>245,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>111,3</b>	<b>26,8</b>	<b>255,8</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего за</b>				<b>49,3</b>	<b>54,1</b>	<b>158,4</b>	<b>1 212,2</b>	<b>0,4</b>	<b>21,9</b>	<b>0,6</b>	<b>10,4</b>	<b>385,3</b>	<b>254,7</b>	<b>774,2</b>	<b>12,1</b>
<b>Сбалансир</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,2</b>									

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углерод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С	205	6,1	8,2	27,4	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	114,4	17,1	97,5	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	118,7	22,3	93,6	0,6
Итого за прием пищи:				13,1	15,5	50,0	377,0	0,0	1,1	0,1	1,1	237,5	41,7	204,3	1,2
<b>II Завтрак</b>															
	ТК № 018	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	4,0	34,7	146,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	7,2	32,4	0,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Итого за прием пищи:				4,0	4,2	52,5	224,0	0,0	1,4	0,0	0,0	21,8	13,7	43,7	3,1
<b>Обед</b>															
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	34,6	20,2	59,0	1,2
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,5	2,0	9,8	67,0	0,0	5,9	1,1	0,4	51,7	26,4	50,4	0,8
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,1	5,3	20,1	165,0	0,0	0,4	0,0	0,7	44,1	19,4	137,6	0,5
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,6	6,0	96,0	0,0	3,9	0,0	3,3	10,7	9,0	21,6	0,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	4,0	4,3	19,7	0,8
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				22,6	24,2	78,1	620,0	0,0	15,8	1,3	6,5	159,2	85,7	306,0	4,5
<b>Полдник</b>															
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	205	18,2	14,7	43,3	383,8	0,1	0,1	0,0	2,5	114,1	23,9	179,7	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,2	14,7	57,3	439,6	0,1	0,1	0,0	2,5	115,1	24,1	179,7	1,5
Всего за день:				57,9	58,6	237,9	1 660,6	0,1	18,4	1,4	10,1	533,5	165,2	733,7	10,3
Сбалансированность:				1	1,0	4,1									

Бух. Калькулятор:

Повар:

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	87,4	5,4	56,0	0,4
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,7</b>	<b>17,8</b>	<b>51,5</b>	<b>351,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>297,7</b>	<b>43,4</b>	<b>240,0</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>8,1</b>	<b>19,4</b>	<b>24,3</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,2	5,2	6,6	121,0	0,1	6,5	0,2	0,9	23,3	22,3	69,2	1,1
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,3	21,0	22,0	355,0	0,3	18,7	7,9	2,2	35,3	37,8	402,5	8,3
	ТК № 014	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,5	0,1	1,9	12,0	0,0	5,0	0,1	0,2	6,3	9,0	11,7	0,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,1</b>	<b>27,0</b>	<b>58,6</b>	<b>614,1</b>	<b>0,4</b>	<b>30,2</b>	<b>8,2</b>	<b>3,6</b>	<b>77,3</b>	<b>75,1</b>	<b>504,0</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>															
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	2,8	6,4	0,4	222,0	0,1	0,2	0,0	0,3	40,2	11,7	66,6	0,5
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,8</b>	<b>8,4</b>	<b>8,8</b>	<b>302,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>288,2</b>	<b>39,7</b>	<b>250,6</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,5</b>	<b>53,4</b>	<b>136,7</b>	<b>1 345,1</b>	<b>0,5</b>	<b>36,7</b>	<b>8,3</b>	<b>4,1</b>	<b>671,3</b>	<b>177,6</b>	<b>1 018,9</b>	<b>12,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,9</b>									

Бух. Калькулятор:

Повар:

5 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	225,0	0,0	0,5	0,0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,3	5,5	9,3	82,7	0,0	0,0	0,1	0,3	5,9	3,1	17,6	0,3
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,4</b>	<b>13,6</b>	<b>45,6</b>	<b>341,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>127,8</b>	<b>32,0</b>	<b>135,4</b>	<b>1,0</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>8,1</b>	<b>19,4</b>	<b>24,3</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,0	3,4	19,4	121,8	0,1	0,0	0,0	1,1	12,2	7,5	40,8	0,9
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	10,8	12,3	2,4	163,5	0,0	0,4	0,0	0,4	30,9	11,9	109,0	1,2
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	0,0	1,9	0,0	1,4	15,8	9,5	18,5	0,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1	0,1	21,7	88,2	0,0	0,7	0,0	0,1	12,5	5,3	5,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,9</b>	<b>22,2</b>	<b>80,0</b>	<b>622,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>101,1</b>	<b>60,9</b>	<b>246,0</b>	<b>4,8</b>
<b>Полдник</b>															
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,0	2,9	37,2	221,0	0,1	0,0	0,0	1,0	13,2	8,3	44,9	0,6
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,0</b>	<b>4,9</b>	<b>45,6</b>	<b>301,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>261,2</b>	<b>36,3</b>	<b>228,9</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,3</b>	<b>41,0</b>	<b>189,1</b>	<b>1 343,0</b>	<b>0,4</b>	<b>14,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>498,1</b>	<b>148,5</b>	<b>634,6</b>	<b>6,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>									

Бух. Калькулятор:

Повар

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6,7	9,7	24,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	123,9	46,7	162,4	1,2
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
Итого за прием пищи:				10,9	14,2	52,9	363,0	0,1	2,8	0,0	1,2	227,4	64,3	246,4	1,8
<b>II Завтрак</b>															
	ТК № 006	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
<b>Обед</b>															
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,6	4,9	18,3	171,0	0,0	5,6	0,2	1,6	34,6	20,2	59,0	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,3	147,0	0,2	10,3	0,0	0,2	36,5	29,2	84,4	1,2
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	14,7	0,5	0,0	175,3	0,1	0,6	0,1	0,9	26,0	28,8	194,0	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,0	1,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	0,7	3,8	0,0
	ТК№017	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	6,3	10,8	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	4,0	4,3	19,7	0,8
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				23,5	12,2	71,1	654,0	0,3	18,6	0,3	3,2	131,8	95,8	387,8	4,7
<b>Полдник</b>															
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	3,0	7,8	31,5	180,0	0,0	6,5	0,0	1,2	28,1	11,5	51,1	0,9
2012	401	РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	101,0	0,0	0,2	0,1	0,0	210,8	22,4	147,2	0,2
Итого за прием пищи:				8,8	12,8	39,9	281,0	0,0	6,7	0,1	1,2	238,9	33,9	198,3	1,1
Всего за день:				44,8	39,7	184,9	1 394,0	0,4	32,1	0,4	5,6	605,3	231,8	857,7	8,1
Сбалансированность:				1	0,9	4,1									

Бух. Калькулятор:

Повар:

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	3,5	3,3	24,7	173,0	0,0	0,8	0,0	0,4	158,7	29,1	143,5	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,5	9,2	13,3	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	116,5	7,2	74,7	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,2</b>	<b>15,3</b>	<b>51,6</b>	<b>342,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>373,3</b>	<b>48,7</b>	<b>287,4</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
	ТК №002	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>25,7</b>	<b>16,2</b>	<b>21,6</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>															
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	3,6	4,5	20,0	164,0	0,1	3,7	0,2	3,3	35,1	29,6	77,2	1,8
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,4	12,0	13,3	269,0	0,2	15,8	0,0	0,7	29,2	56,4	219,0	3,5
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	45,6	0,0	1,9	0,0	1,4	15,8	9,5	18,5	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,0	2,0	3,0	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	1,8	9,5	0,0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	4,0	4,3	19,7	0,8
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,4</b>	<b>22,4</b>	<b>75,3</b>	<b>688,7</b>	<b>0,3</b>	<b>21,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>102,5</b>	<b>104,8</b>	<b>358,6</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>															
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	0,1	36,3	8,8	67,5	0,4
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,1</b>	<b>11,7</b>	<b>49,5</b>	<b>275,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>284,3</b>	<b>36,8</b>	<b>251,5</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>37,3</b>	<b>49,9</b>	<b>191,9</b>	<b>1 376,2</b>	<b>0,4</b>	<b>26,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>785,7</b>	<b>206,5</b>	<b>919,1</b>	<b>11,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>5,2</b>									

Бух. Калькулятор:

7

Повар:



## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	6,1	25,6	178,4	0,2	0,4	0,0	0,8	84,2	29,7	111,9	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,5</b>	<b>10,6</b>	<b>54,1</b>	<b>330,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>187,7</b>	<b>47,3</b>	<b>195,9</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>															
	TK № 018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5,0	43,4	182,5	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	9,0	40,5	1,0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,8</b>	<b>5,2</b>	<b>61,2</b>	<b>260,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>21,2</b>	<b>28,4</b>	<b>64,8</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,5	2,4	12,5	90,0	0,1	6,0	0,2	0,9	21,4	23,0	78,2	1,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80	12,0	11,0	5,6	166,4	0,0	1,6	0,0	1,8	8,0	16,0	115,2	1,6
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,9	4,9	12,1	107,5	0,0	8,5	0,6	0,4	31,0	22,0	43,7	1,0
	TKN№015	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	10,4	6,3	18,9	0,5
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	4,0	4,3	19,7	0,8
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3
	TKN№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	0,0	1,1	0,0	0,2	13,8	3,7	7,7	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,5</b>	<b>19,5</b>	<b>77,7</b>	<b>593,3</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>0,8</b>	<b>3,9</b>	<b>93,0</b>	<b>78,4</b>	<b>298,1</b>	<b>6,1</b>
<b>Полдник</b>															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	28,3	19,2	35,3	434,1	0,1	0,4	0,1	2,1	266,2	40,2	323,6	1,2
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,4</b>	<b>19,2</b>	<b>43,8</b>	<b>470,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>277,8</b>	<b>44,1</b>	<b>328,0</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>66,2</b>	<b>54,5</b>	<b>236,8</b>	<b>1 654,3</b>	<b>0,4</b>	<b>27,7</b>	<b>1,0</b>	<b>6,9</b>	<b>579,6</b>	<b>198,2</b>	<b>886,8</b>	<b>10,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>									

Бух. Калькулятор:

Повар:

## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	213	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,8	19,8	4,3	69,1	0,9
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,0	2,8	0,1	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	0,6	0,0	0,0	9,6	2,9	2,2	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,1</b>	<b>12,2</b>	<b>18,9</b>	<b>208,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>50,2</b>	<b>15,5</b>	<b>99,3</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
	ТК №002	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>25,7</b>	<b>16,2</b>	<b>21,6</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>															
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4,0	159,0	0,1	4,4	0,2	1,7	24,0	20,2	70,4	1,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	121,8	0,0	6,6	0,0	0,3	55,2	32,4	64,3	2,1
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120,2	0,0	0,5	0,0	2,0	32,3	18,3	120,6	1,3
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41,3	0,0	1,5	0,6	1,4	15,6	10,9	15,7	0,8
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,8</b>	<b>13,7</b>	<b>67,2</b>	<b>591,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13,0</b>	<b>0,8</b>	<b>5,8</b>	<b>134,8</b>	<b>87,9</b>	<b>298,4</b>	<b>6,2</b>
<b>Полдник</b>															
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	9,5	3,0	38,0	187,0	0,1	0,0	0,0	0,4	47,0	11,1	83,6	0,7
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,0	23,5	151,1	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,5</b>	<b>7,4</b>	<b>47,8</b>	<b>286,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>261,0</b>	<b>34,7</b>	<b>234,7</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,0</b>	<b>33,8</b>	<b>149,5</b>	<b>1 156,4</b>	<b>0,3</b>	<b>20,5</b>	<b>1,2</b>	<b>7,7</b>	<b>471,6</b>	<b>154,2</b>	<b>654,0</b>	<b>11,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,1</b>									

Бух. Калькулятор:

Повар

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,1	8,2	1,0	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	114,4	17,1	97,5	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	87,4	5,4	56,0	0,4
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
Итого за прием пищи:				12,7	17,9	51,0	354,0	0,0	1,0	0,0	0,9	299,9	34,9	222,7	1,2
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
<b>Обед</b>															
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9	0,1	6,6	0,2	0,7	24,9	22,0	67,4	1,0
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,4	6,9	13,4	125,1	0,1	9,2	0,3	0,2	38,4	21,7	53,7	1,1
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,9	7,8	7,2	172,8	0,2	12,9	5,8	1,5	22,2	20,3	253,8	5,5
	ТК№015	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	10,4	6,3	18,9	0,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	4,0	4,3	19,7	0,8
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,0	0,4	0,0	0,0	12,1	3,3	9,6	0,7
Итого за прием пищи:				30,2	20,0	91,9	701,7	0,4	31,1	6,3	3,0	115,5	80,3	434,8	9,9
<b>Полдник</b>															
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,6	2,8	45,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	4,9	27,0	0,5
	ТК №002	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	15,2	0,0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				4,4	3,0	60,9	220,0	0,1	15,2	0,0	0,2	47,1	18,1	45,3	0,9
Всего за день:				48,2	41,2	221,6	1 353,7	0,5	50,2	6,7	4,1	494,9	149,5	732,0	12,4
Сбалансированность:				1	0,9	4,6									

Бух. Калькулятор:

Повар: