

май 2022



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  
(Ясли)**

**для организации питания детей  
МБДОУ «Вешенский ДС № 2»  
2022 г**

Составлено на основе рецептурного сборника  
М.П.Могильный

для организации детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 8-10 часовым пребыванием дошкольные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

### 1 день

Сборник рецептур	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	6,2	26,3	189,3	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3	181,2	6,8	0,0	0,0		
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0		
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1	0,0	6,1	26,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,1	2,8	0,3	17,1	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,7</b>	<b>10,3</b>	<b>39,4</b>	<b>277,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>108,1</b>	<b>30,7</b>	<b>142,5</b>	<b>1,8</b>	<b>218,2</b>	<b>6,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,5	7,2	10,0	2,0	279,4	2,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>44,4</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,5</b>	<b>7,2</b>	<b>10,0</b>	<b>2,0</b>	<b>279,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																							
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,8	5,9	8,4	105,8	0,0	3,3	0,1	0,7	0,0	0,0	18,9	14,4	51,4	0,8	258,6	3,4	0,0	0,0		
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	3,9	15,6	107,4	0,1	7,2	0,5	0,4	0,1	0,1	35,5	27,4	66,9	1,0	541,9	6,7	0,0	0,0		
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	10,9	9,5	6,3	153,8	0,1	0,3	0,0	1,2	0,3	0,2	64,5	31,9	159,6	0,7	293,4	83,1	0,4	0,0		
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включающая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,5	3,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	6,5	0,2	42,3	0,0	0,0	0,0		
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0		
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0		
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,7	80,7	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0	9,1	2,8	1,9	0,4	53,0	0,4	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,5</b>	<b>20,0</b>	<b>64,6</b>	<b>521,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,2</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>139,2</b>	<b>84,7</b>	<b>306,9</b>	<b>3,8</b>	<b>1 223,4</b>	<b>94,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																							
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	43,5	10,3	77,4	0,6	89,9	2,7	0,0	0,0		
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,0	7,3	74,2	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	161,2	17,7	113,8	0,2	230,7	14,2	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,2</b>	<b>5,8</b>	<b>42,4</b>	<b>247,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>204,7</b>	<b>28,0</b>	<b>191,2</b>	<b>0,8</b>	<b>320,6</b>	<b>16,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>41,8</b>	<b>36,5</b>	<b>156,4</b>	<b>1 090,8</b>	<b>0,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,7</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>466,5</b>	<b>150,6</b>	<b>650,5</b>	<b>8,4</b>	<b>2 041,6</b>	<b>120,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,7</b>																	

Бух. Калькуляр:

Повар:

## 2 день

Сборник рецептур	№ технологического	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,4	4,1	14,6	113,7	0,0	0,6	0,0	0,3	0,0	0,1	116,4	14,6	88,4	0,3	174,0	10,0	0,0	0,0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	3,3	14,5	0,3	30,6	0,0	0,0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	94,5	80,4	148,3	14,8	496,6	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,8</b>	<b>6,2</b>	<b>37,4</b>	<b>209,7</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>216,1</b>	<b>98,3</b>	<b>248,2</b>	<b>15,4</b>	<b>701,2</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																					
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>	<b>60,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>13,0</b>	<b>23,0</b>	<b>0,3</b>	<b>197,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,2	6,3	5,7	98,1	0,0	8,0	0,2	1,4	0,0	0,0	33,7	17,0	53,6	1,0	259,4	4,1	0,0	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	6,1	5,0	28,0	166,5	0,2	0,0	0,0	3,6	0,1	0,1	13,8	95,7	142,6	3,3	201,6	1,7	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,4	7,5	137,5	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,1	8,6	12,4	77,5	1,3	145,4	2,7	0,0	0,0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,0	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	2,4	3,0	6,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0
	ТК№033	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,3</b>	<b>23,3</b>	<b>69,8</b>	<b>559,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>75,8</b>	<b>137,7</b>	<b>311,6</b>	<b>6,7</b>	<b>683,7</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																					
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,2	13,9	1,9	98,8	0,1	0,2	0,2	3,5	1,7	0,3	67,2	11,4	152,6	1,7	148,5	17,9	0,0	0,0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	20	0,9	0,1	1,8	11,1	0,0	1,2	0,0	0,3	0,0	0,0	5,1	5,4	15,9	0,2	28,2	0,0	0,0	0,0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,5	15,7	0,7	27,1	1,1	0,0	0,0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3	18,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,1</b>	<b>14,2</b>	<b>19,3</b>	<b>179,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>85,0</b>	<b>23,4</b>	<b>187,8</b>	<b>2,9</b>	<b>221,9</b>	<b>18,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,1</b>	<b>43,8</b>	<b>134,7</b>	<b>992,1</b>	<b>0,3</b>	<b>75,3</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>410,9</b>	<b>272,4</b>	<b>770,6</b>	<b>25,4</b>	<b>1 803,8</b>	<b>41,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## 3 день

Сборник рецептур	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,5	6,0	20,0	153,0	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	86,3	12,8	73,6	0,3	142,1	6,8	0,0	0,0		
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0		
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	94,5	80,4	148,3	14,8	496,6	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,7</b>	<b>10,1</b>	<b>34,0</b>	<b>243,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>185,2</b>	<b>95,5</b>	<b>235,1</b>	<b>15,3</b>	<b>658,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,9	0,0	22,9	99,0	0,0	7,2	0,5	0,0	0,0	0,1	36,0	18,0	32,4	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>22,9</b>	<b>99,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>36,0</b>	<b>18,0</b>	<b>32,4</b>	<b>0,4</b>	<b>441,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																							
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3,0	107,0	0,1	4,0	0,1	1,5	0,0	0,0	21,7	18,4	65,7	1,1	348,8	4,4	0,0	0,0		
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	1,8	1,5	7,1	54,7	0,0	7,8	0,4	0,2	0,0	0,0	37,6	15,1	33,0	0,7	132,9	3,0	0,0	0,0		
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,1	4,7	5,2	94,9	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	38,8	23,7	114,5	0,5	212,8	63,7	0,3	0,0		
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,5	4,6	3,6	57,6	0,0	0,9	0,0	2,0	0,0	0,0	4,4	1,7	3,5	0,2	37,2	0,2	0,0	0,0		
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0		
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,7</b>	<b>17,6</b>	<b>49,3</b>	<b>429,7</b>	<b>0,0</b>	<b>13,9</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>123,5</b>	<b>64,8</b>	<b>227,3</b>	<b>3,2</b>	<b>691,2</b>	<b>72,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																							
2012	454	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ПОВИДЛОМ	60	9,3	7,8	22,2	199,2	0,0	0,7	0,2	1,6	0,1	0,1	86,3	18,6	111,1	0,7	133,2	2,9	0,0	0,0		
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	118,3	22,2	93,3	0,6	197,2	9,9	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,1</b>	<b>11,0</b>	<b>37,8</b>	<b>306,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>204,6</b>	<b>40,8</b>	<b>204,4</b>	<b>1,3</b>	<b>330,4</b>	<b>12,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>38,4</b>	<b>38,7</b>	<b>144,0</b>	<b>1 077,9</b>	<b>0,0</b>	<b>23,6</b>	<b>1,4</b>	<b>6,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>549,3</b>	<b>219,1</b>	<b>699,2</b>	<b>20,2</b>	<b>2 121,2</b>	<b>92,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,8</b>																	

## 4 день

Год рек- тур	№ технол- о- гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци- и	Пищевые			Энергет- ическая ценност	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки , г	Жиры, г	Углев- оды, 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
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,0	7,3	18,3	128,0	0,1	0,4	0,0	0,8	0,1	0,1	95,2	36,2	125,8	0,9	192,3	8,5	0,0	0,0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3	27,2	0,0	0,0	0,0
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,4	228,0	129,4	287,3	22,2	875,8	8,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,6	17,0	41,9	274,0	0,1	2,1	0,0	0,8	0,1	0,5	401,4	170,7	464,8	23,4	1 095,3	16,6	0,0	0,0
<b>II Завтрак</b>																					
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,9	0,0	22,9	99,0	0,0	7,2	0,5	0,0	0,0	0,1	36,0	18,0	32,4	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,9	0,0	22,9	99,0	0,0	7,2	0,5	0,0	0,0	0,1	36,0	18,0	32,4	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/ 1	3,2	4,0	5,0	92,4	0,1	4,6	0,1	0,7	0,0	0,0	19,7	17,3	56,5	1,0	321,0	3,7	0,0	0,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150	19,4	8,0	16,8	236,6	0,2	13,9	5,9	1,7	0,3	1,5	26,6	28,1	300,3	6,2	360,7	9,3	0,2	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включ ая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,9	12,6	48,3	450,0	0,3	19,7	6,0	2,7	0,3	1,5	58,3	53,7	388,7	8,2	758,6	14,7	0,2	0,0
<b>Полдник</b>																					
2008	444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	60/20	2,4	5,5	0,3	190,9	0,1	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	34,6	10,1	57,3	0,4	97,6	2,8	0,0	0,0
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	158,1	16,8	110,4	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,1	7,0	6,6	250,9	0,1	0,4	0,0	0,3	0,0	0,1	192,7	26,9	167,7	0,6	316,6	16,3	0,0	0,0
Всего за день:				42,5	36,6	119,7	1 073,9	0,5	29,4	6,5	3,8	0,4	2,2	688,4	269,2	1 053,6	32,6	2 611,5	47,6	0,2	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	2,8															

Бух. Калькуляр:

Повар:

**5 день**

Сборник рецептур	№ техноло-гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,8	6,1	20,9	154,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,1	0,1	86,6	19,9	89,2	0,3	139,4	7,4	0,0	0,0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	8,4	33,6	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	113,4	96,5	178,0	17,8	595,9	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,0</b>	<b>10,2</b>	<b>36,3</b>	<b>249,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>204,4</b>	<b>118,7</b>	<b>280,4</b>	<b>18,3</b>	<b>755,2</b>	<b>7,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																					
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9	180,0	1,5	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,5</b>	<b>5,4</b>	<b>9,5</b>	<b>1,9</b>	<b>180,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	5,4	2,0	9,9	80,1	0,1	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	17,4	15,8	34,6	0,5	278,7	2,7	0,0	0,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,2	2,7	15,5	97,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	9,9	6,1	32,9	0,7	50,6	0,6	0,0	0,0
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	23,9	19,5	14,3	282,4	0,0	0,6	0,0	2,4	0,1	0,1	50,9	23,0	137,9	1,5	195,9	6,8	0,1	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включ ая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,4	1,7	2,4	27,3	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	9,5	5,7	11,1	0,4	82,1	2,0	0,0	0,0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,6	0,2	10,6	51,6	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	0,0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	5,3	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,1</b>	<b>26,6</b>	<b>65,7</b>	<b>599,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>100,6</b>	<b>58,1</b>	<b>245,0</b>	<b>4,1</b>	<b>655,8</b>	<b>13,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																					
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,9	4,0	34,6	192,4	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	11,3	7,1	38,2	0,4	58,0	0,9	0,0	0,0
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	158,1	16,8	110,4	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,6</b>	<b>5,5</b>	<b>40,9</b>	<b>252,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>169,4</b>	<b>23,9</b>	<b>148,6</b>	<b>0,6</b>	<b>277,0</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,6</b>	<b>42,5</b>	<b>157,7</b>	<b>1 166,1</b>	<b>0,3</b>	<b>9,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>483,9</b>	<b>206,1</b>	<b>683,5</b>	<b>24,9</b>	<b>1 868,1</b>	<b>36,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>															

Бух. Калькуляр:

Повар:

## 6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	6,1	20,9	138,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,1	0,1	86,6	19,9	89,2	0,3	139,4	7,4	0,0	0,0	
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	3,3	11,5	0,3	30,6	0,0	0,0	0,0	
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,3	14,3	72,5	0,3	142,8	8,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				8,0	10,6	49,4	290,0	0,0	2,7	0,0	0,3	0,1	0,2	190,1	37,5	173,2	0,9	312,8	15,5	0,0	0,0	
<b>II Завтрак</b>																						
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Обед</b>																						
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,7	105,7	0,0	5,1	0,2	1,4	0,0	0,0	31,6	18,5	55,7	1,1	273,3	5,0	0,0	0,0	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,6	4,0	17,1	117,0	0,1	8,2	0,0	0,2	0,1	0,1	10,3	21,2	54,4	0,9	583,4	5,1	0,0	0,0	
2012	275	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	55	7,7	2,3	4,5	68,9	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	18,7	23,5	102,9	0,5	197,6	67,5	0,3	0,0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,4	1,5	2,7	25,9	0,0	4,7	0,0	0,6	0,0	0,0	13,1	3,9	7,3	0,2	51,6	0,7	0,0	0,0	
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0	
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0	
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3	18,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				17,4	16,6	54,6	441,2	0,1	19,4	0,3	2,6	0,1	0,1	89,8	76,7	248,5	3,8	1 158,1	79,1	0,3	0,0	
<b>Полдник</b>																						
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	2,8	7,2	29,0	165,6	0,0	6,0	0,0	1,1	0,2	0,0	25,8	10,5	47,0	0,8	111,5	2,7	0,0	0,0	
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	158,1	16,8	110,4	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				5,5	8,7	35,3	225,6	0,0	6,2	0,0	1,1	0,2	0,1	183,9	27,3	157,4	1,0	330,5	16,2	0,0	0,0	
Всего за день:				31,3	36,3	149,1	1 003,8	0,1	38,3	0,3	4,0	0,1	0,1	479,8	149,5	590,1	7,9	2 079,4	112,8	0,3	0,0	
Сбалансированность:				1	1,2	4,8																

## 7 день

Сборник рецептур	№ технологического	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	
<b>Завтрак</b>																						
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,6	2,5	18,5	128,0	0,0	0,6	0,0	0,3	0,1	0,1	120,0	21,9	107,9	0,4	189,8	10,5	0,0	0,0	
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3	27,2	0,0	0,0	0,0	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,4	228,0	129,4	287,3	22,2	875,8	8,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,2</b>	<b>12,2</b>	<b>42,1</b>	<b>274,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>426,2</b>	<b>156,4</b>	<b>446,9</b>	<b>22,9</b>	<b>1 092,8</b>	<b>18,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																						
		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	0,0	0,0	25,7	16,2	21,6	2,7	232,5	1,5	0,0	0,0	
<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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,7</b>	<b>16,2</b>	<b>21,6</b>	<b>2,7</b>	<b>232,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																						
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,7	3,4	15,0	140,1	0,1	2,8	0,2	2,4	0,0	0,0	25,9	22,0	56,9	1,4	298,6	2,7	0,0	0,0	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,2	5,0	21,3	147,0	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	37,3	29,1	84,4	1,2	759,5	8,5	0,0	0,0	
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	12,3	15,1	4,0	202,2	0,0	0,8	0,0	2,6	0,0	0,1	12,4	14,9	107,2	1,6	254,4	5,1	0,0	0,0	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0	
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,5	15,7	0,7	27,1	1,1	0,0	0,0	
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,4</b>	<b>24,2</b>	<b>68,9</b>	<b>620,1</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>88,4</b>	<b>75,1</b>	<b>284,3</b>	<b>5,3</b>	<b>1 396,1</b>	<b>18,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																						
2012	472	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	36,3	8,8	67,5	0,4	68,4	1,4	0,0	0,0	
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	158,1	16,8	110,4	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,8</b>	<b>11,2</b>	<b>47,4</b>	<b>255,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>194,4</b>	<b>25,6</b>	<b>177,9</b>	<b>0,6</b>	<b>287,4</b>	<b>14,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>35,0</b>	<b>48,1</b>	<b>173,9</b>	<b>1 219,6</b>	<b>0,3</b>	<b>20,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>734,7</b>	<b>273,3</b>	<b>930,7</b>	<b>31,5</b>	<b>3 008,8</b>	<b>53,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>5,0</b>																

Бух. Калькуляр:

Повар:



## 8 день

Сборник рецептов	№ технологического	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,4	6,2	26,3	189,3	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3	181,2	6,8	0,0	0,0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	3,3	11,5	0,3	30,6	0,0	0,0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	5,0	20,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	2,7	2,1	0,2	11,7	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,8</b>	<b>8,3</b>	<b>47,1</b>	<b>278,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>106,5</b>	<b>31,3</b>	<b>140,1</b>	<b>1,8</b>	<b>223,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																					
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	2,4	0,3	0,0	0,0	0,1	27,0	13,5	24,3	0,3	367,5	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>27,0</b>	<b>13,5</b>	<b>24,3</b>	<b>0,3</b>	<b>367,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,8	9,4	67,4	0,1	5,2	0,1	0,8	0,0	0,0	18,9	19,6	66,2	1,1	423,3	4,9	0,0	0,0
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50	7,4	7,9	4,0	116,0	0,0	0,2	0,0	1,0	0,0	0,1	5,0	9,7	66,5	1,0	137,7	3,0	0,0	0,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,3	4,0	10,4	88,4	0,0	20,5	0,1	1,8	0,0	0,0	53,3	19,1	39,9	1,2	235,1	3,8	0,0	0,0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1	38,0	0,1	0,0	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	0,0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	18,4	0,0	0,0	0,0
	TKN№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,8	87,5	0,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	11,5	3,1	6,4	0,4	63,8	0,4	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,0</b>	<b>16,2</b>	<b>66,2</b>	<b>490,4</b>	<b>0,1</b>	<b>28,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>107,3</b>	<b>65,3</b>	<b>227,6</b>	<b>5,2</b>	<b>992,7</b>	<b>14,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																					
	TKN№019	ПРЯНИКИ/ПЕЧЕНЬЕ	40	19,3	12,2	25,9	295,9	0,0	0,3	0,1	0,9	0,1	0,3	195,6	28,7	228,4	0,8	207,1	2,4	0,0	0,0
	TK №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,3	14,3	72,5	0,3	142,8	8,1	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,1</b>	<b>14,6</b>	<b>38,6</b>	<b>379,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>293,9</b>	<b>43,0</b>	<b>300,9</b>	<b>1,1</b>	<b>349,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,7</b>	<b>39,3</b>	<b>166,7</b>	<b>1 213,4</b>	<b>0,2</b>	<b>34,8</b>	<b>0,6</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>614,7</b>	<b>163,1</b>	<b>692,9</b>	<b>8,4</b>	<b>1 933,6</b>	<b>31,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>															

Бух. Калькуляр:

Повар:

## 9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,8	4,3	69,1	0,9	56,0	8,0	0,0	0,0
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,6	2,7	2,3	35,7	0,0	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0	12,3	4,5	11,1	0,2	94,5	0,0	0,0	0,0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3	18,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,8</b>	<b>11,3</b>	<b>16,7</b>	<b>189,7</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>46,0</b>	<b>14,3</b>	<b>97,0</b>	<b>1,6</b>	<b>188,4</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																					
		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,2	37,8	25,2	0,5	348,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</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>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>37,8</b>	<b>25,2</b>	<b>0,5</b>	<b>348,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,7	105,7	0,0	5,1	0,2	1,4	0,0	0,0	31,6	18,5	55,7	1,1	5,0	0,0	0,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,0	5,0	26,2	162,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	2,4	15,2	48,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	16,9	2,4	9,3	103,0	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	27,9	15,7	103,0	1,2	139,0	4,0	0,0	0,0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1	38,0	0,1	0,0	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,0</b>	<b>13,0</b>	<b>66,9</b>	<b>516,9</b>	<b>0,1</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>74,2</b>	<b>62,2</b>	<b>255,3</b>	<b>3,9</b>	<b>603,1</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																					
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	43,5	10,3	77,4	0,6	89,9	2,7	0,0	0,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,0	7,3	74,2	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	161,2	17,7	113,8	0,2	230,7	14,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,2</b>	<b>5,8</b>	<b>42,4</b>	<b>247,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>204,7</b>	<b>28,0</b>	<b>191,2</b>	<b>0,8</b>	<b>320,6</b>	<b>16,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,6</b>	<b>30,7</b>	<b>147,0</b>	<b>1 049,8</b>	<b>0,3</b>	<b>13,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>332,1</b>	<b>142,3</b>	<b>568,7</b>	<b>6,8</b>	<b>1 460,1</b>	<b>35,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,3</b>															

## 10 день

Сборник рецептур	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,5	6,0	20,0	153,0	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	86,3	12,8	73,6	0,3	142,1	6,8	0,0	0,0		
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	8,9	10,0	89,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,3	8,1	51,7	0,3	27,2	0,0	0,0	0,0			
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	113,4	96,5	178,0	17,8	595,6	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				7,9	12,9	37,0	260,0	0,0	1,4	0,0	0,7	0,1	0,1	277,9	114,4	303,3	18,4	765,3	6,8	0,0	0,0		
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0	0,1	6,8	16,2	20,3	0,3	228,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0	0,1	6,8	16,2	20,3	0,3	228,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Обед</b>																							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,5	3,3	11,9	96,1	0,1	6,4	0,1	0,7	0,0	0,0	24,4	21,3	66,0	1,0	446,9	5,2	0,0	0,0		
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,8	6,7	14,1	134,3	0,1	12,3	0,3	0,2	0,1	0,0	46,1	24,6	59,9	1,2	420,1	5,9	0,0	0,0		
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,2	4,9	4,5	107,0	0,1	8,2	3,7	1,0	0,1	0,8	14,4	13,1	159,5	3,5	216,0	5,4	0,0	0,0		
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные, томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0		
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	0,0		
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0		
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,2	0,0	27,6	111,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	2,7	8,1	0,5	55,9	0,5	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				21,7	15,6	77,2	543,1	0,3	28,5	4,1	2,4	0,2	0,8	107,9	71,6	333,3	7,5	1 229,1	19,2	0,0	0,0		
<b>Полдник</b>																							
	TKN№019	ПРЯНИКИ / ПЕЧЕНЬЕ	40	1,2	0,9	14,9	48,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1,6	8,9	0,2	14,1	0,0	0,0	0,0		
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0		
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,4	228,0	129,4	287,3	22,2	875,8	8,1	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				4,8	4,1	38,3	172,8	0,0	11,7	0,0	0,6	0,0	0,4	246,0	139,0	307,2	24,6	1 167,9	10,1	0,0	0,0		
Всего за день:				35,2	32,8	167,2	1 030,9	0,3	45,2	4,2	3,7	0,3	1,6	638,6	341,2	964,1	50,8	3 390,2	36,1	0,0	0,0		
Сбалансированность:				1	0,9	4,7																	

Бух. Калькуляр:

Повар: