



**ПРИМЕРНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(Сады)**

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Общепит»  
  
/В.К.Ткаченко/  


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Вешенский ДС № 2»  
  
/Фролова Е.И./  


Составлено на основе рецептурного сборника  
М.П.Могильный

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

**1 день**

Сборник рецептур	№ технолого-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
<b>Завтрак</b>																				
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	7,2	8,3	35,0	262,4	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	241,1	9,1	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
		ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,2	0,0	6,2	26,5	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4	22,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,6</b>	<b>12,4</b>	<b>48,2</b>	<b>350,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>139,7</b>	<b>40,0</b>	<b>185,9</b>	<b>2,3</b>	<b>283,0</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																				
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0	0,0	3,4	0,2	0,7	0,0	0,0	26,7	16,1	62,1	0,9	288,4	4,6	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,0	4,8	19,5	134,3	0,1	9,0	0,6	0,4	0,1	0,1	44,0	34,6	84,1	1,2	681,8	8,4	0,0
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13,0	12,0	3,4	173,5	0,1	0,2	0,0	1,9	0,4	0,1	52,8	38,1	185,6	0,8	339,4	107,4	0,5
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	8,6	0,2	56,4	0,0	0,0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
	TK№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
	039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	10,9	3,3	2,3	0,5	63,6	0,5	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,6</b>	<b>25,4</b>	<b>79,1</b>	<b>692,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>150,2</b>	<b>103,9</b>	<b>374,2</b>	<b>4,8</b>	<b>1 482,0</b>	<b>122,2</b>	<b>0,5</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
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	0,0	0,2	214,0	23,5	151,1	0,2	306,3	18,9	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<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>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>257,5</b>	<b>33,8</b>	<b>228,5</b>	<b>0,8</b>	<b>396,2</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,5</b>	<b>45,4</b>	<b>182,0</b>	<b>1 362,1</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>563,4</b>	<b>185,7</b>	<b>799,5</b>	<b>10,1</b>	<b>2 439,2</b>	<b>154,9</b>	<b>0,5</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,6</b>														

Бух. калькулятор:

Повар:

## 2 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	І, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,7	5,2	19,1	147,3	0,1	0,7	0,0	0,3	0,0	0,1	150,0	18,6	114,1	0,4	224,7	12,8	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
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,1</b>	<b>7,3</b>	<b>43,3</b>	<b>249,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>164,9</b>	<b>25,2</b>	<b>128,6</b>	<b>1,0</b>	<b>266,0</b>	<b>12,8</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																				
	ТК №010	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>27,7</b>	<b>122,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,6</b>	<b>26,6</b>	<b>34,3</b>	<b>2,4</b>	<b>553,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																				
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	5,5	8,2	7,4	115,0	0,0	9,7	0,2	1,8	0,0	0,0	40,5	20,2	61,8	1,1	308,0	4,7	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	7,2	5,9	33,0	248,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	16,0	118,0	176,0	4,0	0,0	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,7	10,1	9,0	165,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	0,1	10,4	14,8	92,9	1,6	174,5	3,2	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
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	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
	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,3</b>	<b>27,8</b>	<b>80,7</b>	<b>696,3</b>	<b>0,2</b>	<b>11,9</b>	<b>0,3</b>	<b>4,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>90,0</b>	<b>167,0</b>	<b>372,4</b>	<b>7,9</b>	<b>574,0</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,7	2,3	119,0	0,1	0,2	0,2	4,2	2,0	0,4	80,9	13,7	183,8	2,1	178,9	21,5	0,0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	1,2	0,1	2,5	15,5	0,0	1,6	0,0	0,5	0,0	0,0	7,2	7,6	22,3	0,3	39,6	0,0	0,0
		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
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,5</b>	<b>17,0</b>	<b>20,4</b>	<b>204,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>100,8</b>	<b>28,0</b>	<b>225,4</b>	<b>3,4</b>	<b>263,7</b>	<b>22,6</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,3</b>	<b>52,7</b>	<b>172,1</b>	<b>1 272,3</b>	<b>0,4</b>	<b>25,4</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>378,3</b>	<b>246,8</b>	<b>760,7</b>	<b>14,7</b>	<b>1 656,7</b>	<b>47,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,6</b>														

Бух. калькулятор:

Повар:

ик рецеп тур	технол о- гическо	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ческая ценнос	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
<b>Завтрак</b>																				
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	8,2	27,4	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	114,4	17,1	97,5	0,4	188,6	9,1	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
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,3</b>	<b>12,3</b>	<b>42,8</b>	<b>304,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>128,5</b>	<b>22,7</b>	<b>113,7</b>	<b>0,9</b>	<b>219,2</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	216,0	1,8	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,5</b>	<b>216,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																				
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,5	4,0	159,0	0,1	4,4	0,2	1,7	0,0	0,0	24,0	20,2	70,4	1,1	385,5	0,0	0,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,7	1,9	11,0	78,7	0,0	10,4	1,1	0,4	0,0	0,0	62,7	30,1	57,3	1,1	230,7	5,5	0,0
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,9	5,4	7,0	118,0	0,1	0,3	0,0	0,2	0,0	0,1	49,0	31,1	143,3	0,5	276,3	83,9	0,4
		ОВОЩИ(свежие, мороженые,консервированные),вк лючая соленые и квашеные,томат- пюре, зелень	40	0,6	6,1	4,8	76,8	0,0	1,2	0,0	2,6	0,0	0,0	5,9	2,3	4,7	0,2	49,6	0,3	0,0
	TK №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
	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,9</b>	<b>22,3</b>	<b>61,2</b>	<b>540,6</b>	<b>0,1</b>	<b>17,5</b>	<b>1,3</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>165,2</b>	<b>89,8</b>	<b>284,9</b>	<b>3,7</b>	<b>890,8</b>	<b>95,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Полдник</b>																				
2012	454	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПОВИДЛОМ	60	11,1	9,5	26,6	238,4	0,0	0,7	0,3	1,9	0,1	0,1	103,5	22,3	133,1	1,0	158,9	3,4	0,0
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	118,7	22,3	93,6	0,6	197,8	9,9	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,9</b>	<b>12,7</b>	<b>42,2</b>	<b>345,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>222,2</b>	<b>44,6</b>	<b>226,7</b>	<b>1,6</b>	<b>356,7</b>	<b>13,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,0</b>	<b>47,5</b>	<b>164,4</b>	<b>1 267,4</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>1,7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>528,5</b>	<b>164,3</b>	<b>637,9</b>	<b>8,7</b>	<b>1 682,7</b>	<b>120,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,6</b>														

Бух. калькулятор:

Повар:

Сборник рецептур	№ техноло-гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жир	Углев	ческая	В1,	С, мг	А, мг	Е, мг	мкг	мг	Са, мг	мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	Na, мг	
				, г	, г	оды, г	ценнос	мг													
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,7	9,7	24,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	0,1	0,1	123,9	46,7	162,4	1,2	248,1	11,0	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	
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,1	12,4	69,2	0,4	144,6	8,3	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,3</b>	<b>19,4</b>	<b>48,0</b>	<b>357,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>300,2</b>	<b>64,2</b>	<b>283,3</b>	<b>1,9</b>	<b>419,9</b>	<b>19,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																					
	ТК №010	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	216,0	1,8	0,0	
<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>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,3</b>	<b>6,5</b>	<b>11,3</b>	<b>2,3</b>	<b>216,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																					
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/1	4,2	5,2	6,6	121,0	0,1	6,5	0,2	0,9	0,0	0,0	23,3	22,3	69,2	1,1	449,6	4,8	0,0	
2008	311	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	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	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0	
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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	
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,5</b>	<b>14,2</b>	<b>61,9</b>	<b>536,0</b>	<b>0,3</b>	<b>22,0</b>	<b>6,1</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>74,0</b>	<b>64,4</b>	<b>419,0</b>	<b>8,9</b>	<b>924,7</b>	<b>16,6</b>	<b>0,2</b>	
<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	
2008	435	РЯЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,4</b>	<b>7,5</b>	<b>8,7</b>	<b>270,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>282,6</b>	<b>38,1</b>	<b>241,3</b>	<b>0,4</b>	<b>97,6</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>50,1</b>	<b>41,3</b>	<b>136,4</b>	<b>1 241,9</b>	<b>0,5</b>	<b>25,6</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>668,0</b>	<b>173,1</b>	<b>954,9</b>	<b>13,5</b>	<b>1 658,2</b>	<b>40,6</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,7</b>															

Бух. калькулятор:

Повар:

Сборник рецептур	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины													
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	0,1	0,1	112,2	25,6	114,8	0,4	179,8	9,6	0,0	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	4,3	5,5	9,3	82,5	0,0	0,0	0,1	0,3	0,3	0,0	5,9	3,1	17,6	0,3	26,5	0,0	0,0	
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,4</b>	<b>13,6</b>	<b>45,6</b>	<b>321,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>127,8</b>	<b>32,0</b>	<b>135,4</b>	<b>1,0</b>	<b>217,0</b>	<b>9,6</b>	<b>0,0</b>	
<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	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0	
<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>2,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>32,4</b>	<b>16,2</b>	<b>29,2</b>	<b>0,4</b>	<b>441,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																					
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	0,0	0,0	22,9	21,1	46,0	0,7	371,1	3,7	0,0	
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,0	3,4	19,4	121,8	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	12,2	7,5	40,8	0,9	62,9	0,8	0,0	
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	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	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,6	2,3	3,2	36,5	0,0	1,5	0,0	1,1	0,0	0,0	12,7	7,6	14,7	0,5	109,4	2,7	0,0	
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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	
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0	
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,9</b>	<b>28,8</b>	<b>82,0</b>	<b>697,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>116,8</b>	<b>69,9</b>	<b>276,8</b>	<b>5,1</b>	<b>807,1</b>	<b>15,3</b>	<b>0,1</b>	
<b>Полдник</b>																					
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	2,5	32,0	190,1	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	11,3	7,1	38,7	0,5	58,2	1,0	0,0	
2008	435	РЯЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,3</b>	<b>4,5</b>	<b>40,4</b>	<b>270,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>259,3</b>	<b>35,1</b>	<b>222,7</b>	<b>0,5</b>	<b>58,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>48,6</b>	<b>47,1</b>	<b>185,8</b>	<b>1 367,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>0,7</b>	<b>6,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>536,2</b>	<b>153,1</b>	<b>664,0</b>	<b>6,9</b>	<b>1 523,2</b>	<b>25,9</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,8</b>															

Бух. калькулятор:

Повар:

## 6 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	0,1	0,1	112,2	25,6	114,8	0,4	179,8	9,6	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
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,3</b>	<b>12,6</b>	<b>56,4</b>	<b>357,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>215,7</b>	<b>43,2</b>	<b>198,8</b>	<b>1,0</b>	<b>353,2</b>	<b>17,7</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																				
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	0,0	0,0	34,6	20,2	59,0	1,2	299,0	5,3	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	5,0	21,3	147,0	0,2	10,3	0,0	0,2	0,1	0,1	36,5	29,2	84,4	1,2	761,4	8,5	0,0
2012	275	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	55	10,1	3,2	6,0	94,1	0,1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,1	25,5	31,3	137,3	0,6	263,5	90,0	0,4
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
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,7	1,9	3,5	34,6	0,0	6,2	0,0	0,8	0,0	0,0	17,4	5,1	9,7	0,3	68,9	0,9	0,0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4	22,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,7</b>	<b>21,3</b>	<b>74,6</b>	<b>594,1</b>	<b>0,3</b>	<b>23,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>135,6</b>	<b>99,1</b>	<b>333,2</b>	<b>5,0</b>	<b>1 471,9</b>	<b>106,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Полдник</b>																				
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ 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
2012	401	РЯЖЕНКА	180	3,6	2,0	8,4	80,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2	210,8	22,4	147,2	0,2	292,0	18,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,4</b>	<b>9,2</b>	<b>37,4</b>	<b>245,6</b>	<b>0,0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>236,6</b>	<b>32,9</b>	<b>194,2</b>	<b>1,0</b>	<b>403,5</b>	<b>20,7</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,7</b>	<b>43,5</b>	<b>178,1</b>	<b>1 243,7</b>	<b>0,3</b>	<b>42,7</b>	<b>0,4</b>	<b>5,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>603,9</b>	<b>183,2</b>	<b>737,2</b>	<b>9,1</b>	<b>2 506,6</b>	<b>146,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,5</b>														

Бух. калькулятор:

Повар:

## 7 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
<b>Завтрак</b>																				
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	3,5	3,3	24,7	173,0	0,0	0,8	0,0	0,4	0,1	0,1	158,7	29,1	143,5	0,5	250,7	14,0	0,0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,3	5,0	12,9	118,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	132,8	8,4	89,1	0,4	35,8	0,0	0,0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,1	12,4	69,2	0,4	144,6	8,3	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,0</b>	<b>11,1</b>	<b>51,2</b>	<b>368,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>389,6</b>	<b>49,9</b>	<b>301,8</b>	<b>1,3</b>	<b>431,1</b>	<b>22,3</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																				
	ТК №002	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
<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>Обед</b>																				
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/15	3,6	4,5	20,0	164,0	0,1	3,7	0,2	3,3	0,0	0,0	35,1	29,6	77,2	1,8	400,8	3,5	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	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
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
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	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
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,8</b>	<b>25,4</b>	<b>79,1</b>	<b>667,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>100,7</b>	<b>84,7</b>	<b>311,3</b>	<b>5,9</b>	<b>1 517,0</b>	<b>19,4</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
2008	435	РЯЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	0,0	0,0	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>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>284,3</b>	<b>36,8</b>	<b>251,5</b>	<b>0,4</b>	<b>68,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,5</b>	<b>48,7</b>	<b>195,3</b>	<b>1 381,8</b>	<b>0,4</b>	<b>21,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>800,3</b>	<b>187,6</b>	<b>886,2</b>	<b>10,3</b>	<b>2 249,1</b>	<b>44,5</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,6</b>														

Бух. калькулятор:

Повар:



**о 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	І, мкг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,3	6,1	25,6	178,4	0,2	0,4	0,0	0,8	0,1	0,1	84,2	29,7	111,9	0,9	165,1	7,7	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	
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4	22,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,8</b>	<b>8,2</b>	<b>49,9</b>	<b>282,4</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>101,0</b>	<b>36,9</b>	<b>127,8</b>	<b>1,6</b>	<b>217,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																					
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0	
<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>2,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>32,4</b>	<b>16,2</b>	<b>29,2</b>	<b>0,4</b>	<b>441,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																					
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,5	2,4	12,5	90,0	0,1	6,0	0,2	0,9	0,0	0,0	21,4	23,0	78,2	1,3	486,0	5,7	0,0	
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	8,3	9,0	4,6	131,9	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,1	5,8	11,0	75,5	1,2	156,2	3,4	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	
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	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные) включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0	
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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	
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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	
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	0,0	1,1	0,0	0,2	0,0	0,0	13,8	3,7	7,7	0,5	76,9	0,5	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,1</b>	<b>17,9</b>	<b>74,0</b>	<b>548,2</b>	<b>0,1</b>	<b>29,9</b>	<b>0,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>115,0</b>	<b>71,8</b>	<b>253,7</b>	<b>5,8</b>	<b>1 101,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																					
	ТК№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	
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	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	
<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>Всего за день:</b>				<b>49,0</b>	<b>40,9</b>	<b>180,3</b>	<b>1 288,5</b>	<b>0,3</b>	<b>36,9</b>	<b>0,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>542,2</b>	<b>167,9</b>	<b>711,6</b>	<b>8,9</b>	<b>2 109,7</b>	<b>34,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,7</b>															

Бух. калькулятор:

Повар:

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	l, мкг	F, 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
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,7	2,1	3,0	33,7	0,0	5,1	0,0	0,8	0,0	0,0	11,3	6,1	10,4	0,1	139,9	0,5	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
	TKN#038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	2,9	2,2	0,2	12,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,0</b>	<b>10,7</b>	<b>18,8</b>	<b>194,7</b>	<b>0,0</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>45,1</b>	<b>15,6</b>	<b>94,9</b>	<b>1,4</b>	<b>228,0</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																				
	TK № 006	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
<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>Обед</b>																				
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	0,0	0,0	34,6	20,2	59,0	1,2	299,0	5,3	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	3,0	19,0	61,0	0,6	0,0	0,0	0,0
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	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
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
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
	TKN#004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,3</b>	<b>15,6</b>	<b>83,9</b>	<b>653,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>76,6</b>	<b>70,1</b>	<b>286,8</b>	<b>4,5</b>	<b>671,8</b>	<b>11,2</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
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	0,0	0,2	214,0	23,5	151,1	0,2	306,3	18,9	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<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>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>257,5</b>	<b>33,8</b>	<b>228,5</b>	<b>0,8</b>	<b>396,2</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,6</b>	<b>34,0</b>	<b>168,7</b>	<b>1 216,0</b>	<b>0,3</b>	<b>17,7</b>	<b>0,6</b>	<b>4,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>386,4</b>	<b>157,4</b>	<b>635,4</b>	<b>7,2</b>	<b>1 644,0</b>	<b>41,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,4</b>														

Бух. калькулятор:

Повар:

10 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
<b>Завтрак</b>																				
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,0	8,0	27,0	203,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	111,1	16,5	94,6	0,4	182,9	8,8	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	87,4	5,4	56,0	0,4	27,2	0,0	0,0
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,4</b>	<b>14,9</b>	<b>45,4</b>	<b>306,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>208,2</b>	<b>25,2</b>	<b>153,6</b>	<b>1,1</b>	<b>220,8</b>	<b>8,8</b>	<b>0,0</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	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,4	273,6	0,0	0,0
<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>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,1</b>	<b>19,4</b>	<b>24,3</b>	<b>0,4</b>	<b>273,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																				
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9	0,1	6,6	0,2	0,7	0,0	0,0	24,9	22,0	67,4	1,0	463,0	5,3	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	6,7	14,2	135,5	0,1	12,3	0,3	0,2	0,1	0,0	46,4	24,6	60,3	1,2	420,7	5,9	0,0
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	17,9	7,8	7,2	172,8	0,2	12,9	5,8	1,5	0,3	1,4	22,2	20,3	253,8	5,5	341,2	8,3	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	10,4	6,3	18,9	0,5	70,5	1,5	0,0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	3,3	9,6	0,7	67,2	0,5	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,3</b>	<b>19,9</b>	<b>91,1</b>	<b>705,7</b>	<b>0,4</b>	<b>34,2</b>	<b>6,3</b>	<b>2,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>122,7</b>	<b>82,1</b>	<b>436,5</b>	<b>9,7</b>	<b>1 406,1</b>	<b>22,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																				
	ТК№019	ПРЯНИКИ / ПЕЧЕНЬЕ	40	3,6	2,8	45,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	4,9	27,0	0,5	42,6	0,0	0,0
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	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
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,1	12,4	69,2	0,4	144,6	8,3	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,7</b>	<b>5,8</b>	<b>66,7</b>	<b>268,0</b>	<b>0,0</b>	<b>60,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>138,0</b>	<b>30,3</b>	<b>119,2</b>	<b>1,2</b>	<b>384,2</b>	<b>10,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,4</b>	<b>40,9</b>	<b>221,0</b>	<b>1 357,7</b>	<b>0,4</b>	<b>99,5</b>	<b>6,4</b>	<b>3,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>	<b>477,0</b>	<b>157,0</b>	<b>733,6</b>	<b>12,4</b>	<b>2 284,6</b>	<b>41,4</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,6</b>														

Бух.калькулятор:

Повар: