

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

### *ВЕСНА - ОСЕНЬ ДЕТИ 3-7 лет*

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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,8	5,0	25,7	165,0	0	0,5	0	0,6	109,2	15,1	87,8	0,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,1</b>	<b>11,0</b>	<b>58,2</b>	<b>361,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>132,0</b>	<b>34,1</b>	<b>130,1</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	200	9,3	8,0	16,3	175,1	0,2	3,5	0,2	2,8	35,3	32,1	98,7	2,2
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	70	7,7	17,6	8,3	226,6	0,1	0,4	0	1,5	8,0	13,3	76,6	1,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	8,0	6,5	35,8	0,8
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7	0	5	0	0,1	11,6	7	21,1	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,6</b>	<b>29,2</b>	<b>95,0</b>	<b>748,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>82,7</b>	<b>76,1</b>	<b>283,5</b>	<b>6,3</b>
<b>Полдник</b>															
2008	214	ОМЛЕТ	60	5,5	7,2	1,3	93,5	0	0,1	0,1	0,9	39,5	6,0	76,7	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,7	2,3	10,9	69,5	0,1	5,1	0	0,1	21,2	14,8	44,0	0,5
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	40	0,7	1	3,9	27,2	0	1,7	0	0,5	15,7	8,2	16,5	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0

2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,0</b>	<b>12,1</b>	<b>82,5</b>	<b>483,8</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>98,2</b>	<b>43,5</b>	<b>181,7</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,2</b>	<b>52,4</b>	<b>245,6</b>	<b>1636,6</b>	<b>0,71</b>	<b>18,3</b>	<b>0,4</b>	<b>10,5</b>	<b>319,9</b>	<b>157,7</b>	<b>602,3</b>	<b>12,1</b>

## 2 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	5,2	31,7	196,0	0,1	0,5	0	0,1	116,0	27,8	142,3	1,3
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,6	3,0	17,7	112,2	0	0,6	0	0	127,0	18,0	92,3	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,8</b>	<b>14,2</b>	<b>69,6</b>	<b>455,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>253,0</b>	<b>59,0</b>	<b>269,5</b>	<b>2,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	200	7,6	6,0	21,8	170,4	0,1	4,1	0,2	0,2	25,5	21,1	85,0	1,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	200	15,2	17,3	35,1	359,6	0,1	1,8	0,2	2,7	21,0	38,2	168,2	1,4
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,1	2,7	42,9	0	13,9	0,1	1,5	9,9	11,7	18,6	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,8</b>	<b>26,9</b>	<b>97,3</b>	<b>743,8</b>	<b>0,3</b>	<b>19,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,7</b>	<b>76,2</b>	<b>88,2</b>	<b>323,1</b>	<b>5,0</b>
<b>Полдник</b>															
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	130/30	20,8	12,9	38,0	352,9	0	0,5	0,1	0,6	180,7	26,3	223,6	0,9
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,7</b>	<b>18,3</b>	<b>61,1</b>	<b>528,1</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>434,3</b>	<b>83,7</b>	<b>427,2</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>68,8</b>	<b>59,5</b>	<b>237,9</b>	<b>1770,2</b>	<b>0,51</b>	<b>31,0</b>	<b>0,8</b>	<b>7,5</b>	<b>770,5</b>	<b>234,9</b>	<b>1026,8</b>	<b>10,3</b>

## 3 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	Р, мг	Fe, мг

### Завтрак

2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	5,7	28,5	190,0	0,1	0,5	0	2,1	110,6	65,3	152,2	2,0
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,2</b>	<b>14,8</b>	<b>61,0</b>	<b>424,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>227,3</b>	<b>88,0</b>	<b>247,9</b>	<b>3,6</b>

### II Завтрак

2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>

### Обед

2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	5,8	7,9	10,9	140,5	0,1	14,0	0,2	1,5	38,3	26,0	76,5	1,4
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	70	7,7	17,6	8,3	226,6	0,1	0,4	0	1,5	8,4	13,4	76,6	1,0
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,9	3,7	16,6	110,7	0,1	7,5	0	0,2	51,4	23,8	76,8	0,8
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО)	50	0,5	0	1,5	9,2	0	5,0	0	0,1	9,0	7,9	16,3	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,2</b>	<b>29,7</b>	<b>75,0</b>	<b>657,9</b>	<b>0,4</b>	<b>26,9</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>126,9</b>	<b>88,3</b>	<b>297,5</b>	<b>5,5</b>

### Полдник

2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	80	20,6	8,4	3,4	174,7	0,1	0,3	0,1	2,3	74,3	54,0	286,0	1,5
2008	55	ИКРА ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ	60	1,1	4,2	6,9	71,2	0	11,4	0,2	1,9	21,7	14,9	24,8	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1	0	12,5	49,5	0	0	0	0	9,3	3,4	3,8	0,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,1</b>	<b>15,8</b>	<b>57,8</b>	<b>481,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>119,4</b>	<b>84,0</b>	<b>367,7</b>	<b>3,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>60,0</b>	<b>60,4</b>	<b>203,7</b>	<b>1607,4</b>	<b>0,81</b>	<b>41,2</b>	<b>0,6</b>	<b>12,7</b>	<b>480,6</b>	<b>264,3</b>	<b>920,1</b>	<b>14,3</b>

## 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															

2008	112	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,5	5,1	29,1	183,2	0	0,5	0	0,6	109,6	15,4	92,1	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	126,8	15,7	90,2	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,1</b>	<b>13,9</b>	<b>67,5</b>	<b>442,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>246,4</b>	<b>44,3</b>	<b>217,2</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР. Б.	200	6,5	7,8	13,7	151,8	0	3,5	0,2	1,3	24,1	24,2	86,6	1,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	19,2	18,3	306,7	0,2	9,5	0,2	3,4	25,0	37,4	158,5	1,9
2008	40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	3,1	2,3	40,1	0	11,8	0	1,4	11,0	9,5	20,3	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,3</b>	<b>30,6</b>	<b>72,0</b>	<b>669,5</b>	<b>0,3</b>	<b>24,8</b>	<b>0,4</b>	<b>7,4</b>	<b>79,9</b>	<b>88,3</b>	<b>316,7</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>															
2002	130	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120/20	21,0	17,4	24,9	358,3	0	0,2	0,2	1,8	167,0	23,7	213,8	0,7
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,9</b>	<b>22,8</b>	<b>47,6</b>	<b>531,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>412,6</b>	<b>81,1</b>	<b>423,4</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>65,8</b>	<b>67,4</b>	<b>197,0</b>	<b>1686,7</b>	<b>0,51</b>	<b>36,5</b>	<b>0,8</b>	<b>11,0</b>	<b>745,9</b>	<b>217,7</b>	<b>964,3</b>	<b>9,9</b>

### 5 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,4	5,3	33,0	199,9	0,1	0,5	0	0,6	110,0	29,6	123,7	0,6
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,2</b>	<b>14,4</b>	<b>65,5</b>	<b>434,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>226,7</b>	<b>52,3</b>	<b>219,4</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>															

2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	5,7	7,9	13,4	149,6	0,1	9,9	0,2	1,5	36,3	26,5	77,6	1,4
2008	319	КНЕЛИ ИЗ МЯСА	70	7,6	17,8	5,5	216,6	0,1	0,5	0	1,5	18,1	14,0	81,3	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,2	3,7	24,1	148,9	0,2	0	0	2,9	13,0	77,7	114,7	2,7
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50	0,6	3	1,7	37,4	0	12,6	0	1,4	13,7	8,0	16,2	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,4</b>	<b>32,9</b>	<b>82,4</b>	<b>723,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>100,9</b>	<b>143,4</b>	<b>341,1</b>	<b>7,3</b>
<b>Полдник</b>															
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ-2	200	2,5	7,5	18,6	153,8	0,1	16,2	0,3	2,5	26,7	31,5	67,4	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,5	3,8	19,1	127,9	0,1	0,8	0	0	156,5	21,2	113,9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,8</b>	<b>11,7</b>	<b>55,4</b>	<b>366,6</b>	<b>0,3</b>	<b>17,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>190,9</b>	<b>61,7</b>	<b>215,8</b>	<b>3,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,9</b>	<b>59,1</b>	<b>213,2</b>	<b>1567,7</b>	<b>1,01</b>	<b>42,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>525,5</b>	<b>261,4</b>	<b>783,3</b>	<b>13,9</b>

### 6 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,3	5,0	22,2	149,1	0	0,5	0	0,5	108,0	14,2	84,0	0,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,6</b>	<b>11,0</b>	<b>54,7</b>	<b>345,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>130,8</b>	<b>33,2</b>	<b>126,3</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	99	СУП С ГОРОХОМ НА МБ	200	9,3	8,0	16,3	175,1	0,2	3,5	0,2	2,8	35,3	32,1	98,7	2,2
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	11,0	10,8	9,7	182,8	0	0,4	0	1,5	6,1	4,7	16,7	0,4

2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	8,0	6,5	35,8	0,8
2008		ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ	50	0,4	0,1	1,3	6,8	0	2	0	0,1	10,4	6,3	19	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,9</b>	<b>22,4</b>	<b>96,4</b>	<b>704,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>79,6</b>	<b>66,8</b>	<b>221,5</b>	<b>5,7</b>
<b>Полдник</b>															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	80	15,2	9,2	1,3	162,3	0,1	7,5	3,6	1,6	43,8	14,0	216,9	3,9
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,9</b>	<b>17,6</b>	<b>72,1</b>	<b>542,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,7</b>	<b>3,7</b>	<b>2,2</b>	<b>95,6</b>	<b>40,8</b>	<b>295,6</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,9</b>	<b>51,1</b>	<b>233,1</b>	<b>1635,5</b>	<b>0,61</b>	<b>20,1</b>	<b>4,0</b>	<b>10,5</b>	<b>313,0</b>	<b>144,8</b>	<b>650,4</b>	<b>14,4</b>

### 7 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,7	5,2	30,9	191,4	0,1	0,5	0	0,1	127,9	25,5	164,2	0,6
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,6	3,0	17,7	112,2	0	0,6	0	0	127,0	18,0	92,3	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,4</b>	<b>14,2</b>	<b>68,8</b>	<b>450,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>264,9</b>	<b>56,7</b>	<b>291,4</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	111	СУП С КРУПКОЙ И МЯСОМ	200	5,6	5,2	15,1	129,9	0,1	4,1	0,2	0,1	20,6	22,2	75,1	1,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТЮ ПОДЛИВОЙ	80	7,9	16,7	7,9	219,6	0,1	8,4	0,2	1,6	29,9	23,3	94,0	1,4
2008	132	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,8	3,6	17,2	110,6	0,1	8,0	0	0,2	39,7	23,7	73,2	0,9
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0	12,6	0,1	0,2	7	10,1	13,1	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,2</b>	<b>26,1</b>	<b>79,8</b>	<b>643,1</b>	<b>0,4</b>	<b>33,1</b>	<b>0,5</b>	<b>3,4</b>	<b>117,0</b>	<b>96,5</b>	<b>306,7</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>															
2008	1008	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/20	22,0	13,7	34,8	367,4	0,1	0,2	0,2	0,1	168,8	25,1	221,4	0,8
2008	435	КЕФИР СЛАДКИЙ	200	5,8	5	14,9	133,1	0,1	1,4	0,1	0,1	240,1	28	190	0,2
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,9</b>	<b>19,1</b>	<b>64,4</b>	<b>567,7</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>414,5</b>	<b>82,5</b>	<b>431,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>63,0</b>	<b>59,5</b>	<b>222,9</b>	<b>1704,5</b>	<b>0,81</b>	<b>44,8</b>	<b>0,9</b>	<b>4,8</b>	<b>803,4</b>	<b>239,7</b>	<b>1036,1</b>	<b>10,1</b>

### 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	6,6	30,0	203,6	0,1	0,5	0	1,1	119,3	46,6	161,1	1,2
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,2</b>	<b>15,7</b>	<b>62,5</b>	<b>438,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>236,0</b>	<b>69,3</b>	<b>256,8</b>	<b>2,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С БОБОВЫМИ	200	7,0	6,6	12,4	140,0	0	10,0	0,2	0,3	40,8	29,0	99,4	1,7
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	70	14,2	15,3	1,8	206,1	0	0,7	0,2	1,8	8,8	5,6	12,5	0,2
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,2	3,7	24,1	148,9	0,2	0	0	2,9	13,0	77,7	114,7	2,7
2008	23	САЛАТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	2	2,1	30,3	0	10,2	0	0,9	11,1	8,8	18,8	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,4</b>	<b>28,1</b>	<b>78,1</b>	<b>696,2</b>	<b>0,3</b>	<b>20,9</b>	<b>0,4</b>	<b>7,2</b>	<b>93,5</b>	<b>138,3</b>	<b>296,7</b>	<b>6,8</b>
<b>Полдник</b>															
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В Т/О ПОДЛИВЕ	70/30	13,4	5,1	10,1	141,0	0,1	2,2	0,2	2,3	41,3	47,9	189,3	1,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,8	2,8	30,5	156,0	0	0	0	0,3	3,3	18,7	56,7	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,1	18,6	117,6	0,1	0,7	0	0	136,5	16,8	97,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,1</b>	<b>11,3</b>	<b>72,7</b>	<b>479,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>187,0</b>	<b>90,5</b>	<b>369,2</b>	<b>2,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>66,2</b>	<b>55,2</b>	<b>223,2</b>	<b>1656,7</b>	<b>0,71</b>	<b>26,4</b>	<b>0,7</b>	<b>12,6</b>	<b>523,5</b>	<b>302,1</b>	<b>929,7</b>	<b>13,8</b>

### 9 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,5	5,1	28,3	180,2	0,1	0,5	0	0,1	114,2	25,2	130,6	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	126,8	15,7	90,2	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,1</b>	<b>13,9</b>	<b>66,7</b>	<b>439,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>251,0</b>	<b>54,1</b>	<b>255,7</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	83	БОРЩ НА М/Б	200	5,6	7,8	12,4	145,1	0	11,1	0,2	1,5	35,9	25,3	74,3	1,4
2008	288	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	11,1	10,8	9,9	183,8	0	0,5	0	1,5	6,8	5,0	18,1	0,4
2008	132	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,9	3,7	16,6	110,7	0,1	7,5	0	0,2	51,4	23,8	76,8	0,8
2008	55	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	0,9	4,0	5,7	63,1	0	8,1	0,2	1,8	21,2	11,9	20,6	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,8</b>	<b>26,8</b>	<b>82,3</b>	<b>673,6</b>	<b>0,2</b>	<b>27,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>135,1</b>	<b>83,2</b>	<b>241,1</b>	<b>4,7</b>
<b>Полдник</b>															
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)	130/30	18,8	13,2	44,7	376,0	0	0,8	0,6	2,3	145,7	29,8	195,7	1,1
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,5	3,8	19,1	127,9	0,1	0,8	0	0	156,5	21,2	113,9	0,4
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,4</b>	<b>17,4</b>	<b>78,5</b>	<b>571,1</b>	<b>0,1</b>	<b>8,6</b>	<b>0,6</b>	<b>2,3</b>	<b>307,8</b>	<b>80,4</b>	<b>329,2</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>61,8</b>	<b>58,2</b>	<b>237,4</b>	<b>1727,4</b>	<b>0,51</b>	<b>38,9</b>	<b>1,1</b>	<b>9,8</b>	<b>700,9</b>	<b>221,7</b>	<b>833,0</b>	<b>10,1</b>

### 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	5,6	32,4	202,6	0,1	0,5	0	0,9	112,5	34,0	134,8	0,9
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,4</b>	<b>11,6</b>	<b>64,9</b>	<b>398,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>135,3</b>	<b>53,0</b>	<b>177,1</b>	<b>2,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	200/5	6,1	9,4	13,6	169,6	0,1	4,9	0,2	1,7	34,0	24,2	92,4	1,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ	70/25	7,8	16,8	10,0	226,9	0,1	1,6	0,2	1,6	15,4	21,1	92,6	1,1
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,4	2,9	20,3	115,8	0,2	10,1	0	0,2	11,6	26,1	66,3	1,2
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2	3,8	36,6	0	6,4	0	0,8	17,0	6,5	14,2	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,3</b>	<b>31,6</b>	<b>85,4</b>	<b>719,8</b>	<b>0,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,6</b>	<b>97,8</b>	<b>95,1</b>	<b>316,8</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>															
2008	210	МАКАРОНЫ С САХАРОМ И С СЫРОМ	180	8,7	8,7	41,8	280,3	0,1	0	0	1,2	121,4	11,4	100,0	1,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,7	9,5	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,1</b>	<b>14,4</b>	<b>74,5</b>	<b>491,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>330,2</b>	<b>36,8</b>	<b>254,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,3</b>	<b>57,7</b>	<b>234,7</b>	<b>1652,7</b>	<b>0,91</b>	<b>26,5</b>	<b>0,6</b>	<b>8,8</b>	<b>570,3</b>	<b>188,9</b>	<b>755,7</b>	<b>11,2</b>

# ОСЕНЬ-ВЕСНА ДЕТИ 3-7 лет

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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,8	5,0	25,7	165,0	0	0,5	0	0,6	109,2	15,1	87,8	0,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>58,1</b>	<b>360,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>130,2</b>	<b>32,4</b>	<b>127,1</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МБ	200	9,3	8,1	16,3	176,7	0,2	3,5	0,2	3,2	35,2	32,1	98,6	2,2
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	8,7	14,0	78,9	1,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	8,0	6,5	35,8	0,8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,0</b>	<b>29,4</b>	<b>96,5</b>	<b>758,8</b>	<b>0,5</b>	<b>6,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>83,2</b>	<b>76,8</b>	<b>276,6</b>	<b>6,1</b>
<b>Полдник</b>															
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008	56	ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,4	2,9	8,3	65,9	0	4,1	0,2	1,6	31,3	19,5	38,6	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	30,8	120,6	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,2	4,8	36,3	201,7	0,1	0,1	0	0,9	24,5	7,8	44,3	0,6

Итого за прием пищи:	13,0	12,5	90,8	522,2	0,13	4,2	0,3	3,3	96,3	44,1	189,4	3,3
Всего за день:	48,5	53,0	255,3	1684,1	0,74	13,1	0,6	12,0	316,7	157,3	600,1	12,4

### 2 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	5,2	31,7	196,0	0,1	0,5	0	0,1	117,2	28,1	142,3	1,3
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,9</b>	<b>14,2</b>	<b>69,6</b>	<b>455,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>254,4</b>	<b>60,0</b>	<b>270,7</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	200	7,8	6,0	23,0	175,7	0,1	4,6	0,2	0,2	26,2	22,6	89,5	1,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	200	13,5	16,2	31,0	326,4	0,1	1,7	0,2	2,7	18,0	33,5	148,7	1,3
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,3</b>	<b>22,7</b>	<b>93,1</b>	<b>681,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>0,4</b>	<b>4,2</b>	<b>72,4</b>	<b>85,3</b>	<b>305,1</b>	<b>5,0</b>
<b>Полдник</b>															
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	130/30	18,3	12,6	37,6	339,3	0	0,5	0,1	1,2	164,5	24,0	199,1	0,8
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,2</b>	<b>18,0</b>	<b>60,3</b>	<b>512,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>410,1</b>	<b>81,4</b>	<b>408,7</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>64,9</b>	<b>55,0</b>	<b>232,9</b>	<b>1692,8</b>	<b>0,61</b>	<b>24,3</b>	<b>0,7</b>	<b>6,7</b>	<b>743,9</b>	<b>230,7</b>	<b>991,5</b>	<b>10,3</b>

### 3 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															

2008	112	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,5	5,1	29,1	183,2	0	0,5	0	0,6	110,9	15,8	92,1	0,6
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,2</b>	<b>14,2</b>	<b>61,5</b>	<b>417,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>225,8</b>	<b>36,8</b>	<b>184,8</b>	<b>2,0</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	5,8	7,9	10,8	139,9	0,1	12,2	0,2	1,5	36,9	25,6	76,1	1,4
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	9,2	14,1	78,9	1,0
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	47,1	24,7	76,8	0,9
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	2	4,0	39,0	0	6,4	0	0,9	21,1	11,4	24,5	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,2</b>	<b>31,7</b>	<b>80,2</b>	<b>698,5</b>	<b>0,4</b>	<b>27,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>132,9</b>	<b>92,8</b>	<b>307,6</b>	<b>5,7</b>
<b>Полдник</b>															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	80	12,3	9,0	3,4	145,7	0	0,2	0,1	2,6	55,9	27,8	177,1	1,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,3	101,9	0	0,5	0	0	103,2	12,8	75,8	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,9</b>	<b>19,8</b>	<b>62,7</b>	<b>515,1</b>	<b>0</b>	<b>4,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>199,3</b>	<b>65,5</b>	<b>327,3</b>	<b>3,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,8</b>	<b>65,8</b>	<b>214,3</b>	<b>1673,7</b>	<b>0,51</b>	<b>34,5</b>	<b>0,5</b>	<b>10,3</b>	<b>565,0</b>	<b>199,1</b>	<b>826,7</b>	<b>12,1</b>

#### 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															

2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	6,6	30,0	203,6	0,1	0,5	0	1,1	120,5	46,9	161,1	1,2	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	125,7	15,5	90,2	0,2	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,0</b>	<b>15,4</b>	<b>68,4</b>	<b>463,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>256,2</b>	<b>75,6</b>	<b>286,2</b>	<b>2,2</b>	
<b>II Завтрак</b>																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>																
2008	95	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	250	5,6	7,1	11,7	134,0	0	3,5	0,2	1,1	21,0	21,5	72,5	1,1	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,7	16,2	18,3	274,0	0,2	9,5	0,2	2,6	24,1	36,1	148,2	1,8	
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	60	1,1	2	5,4	45,8	0	14,4	0	0,9	24,9	9,4	21,7	0,5	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,7</b>	<b>25,8</b>	<b>73,1</b>	<b>624,7</b>	<b>0,3</b>	<b>27,4</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>89,8</b>	<b>84,2</b>	<b>293,7</b>	<b>5,2</b>	
<b>Полдник</b>																
2008	219	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120/20	21,2	16,9	27,9	363,4	0	0,2	0,1	2,2	160,7	23,8	213,8	0,7	
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,1</b>	<b>22,3</b>	<b>51,0</b>	<b>538,6</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>414,3</b>	<b>81,2</b>	<b>417,4</b>	<b>1,3</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>65,3</b>	<b>63,6</b>	<b>202,4</b>	<b>1669,4</b>	<b>0,51</b>	<b>38,3</b>	<b>0,7</b>	<b>10,3</b>	<b>767,3</b>	<b>245,0</b>	<b>1004,3</b>	<b>10,1</b>	

### 5 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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,4	5,3	33,0	199,9	0,1	0,5	0	0,6	110,0	29,6	123,7	0,6	
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,1</b>	<b>14,4</b>	<b>65,4</b>	<b>433,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>224,9</b>	<b>50,6</b>	<b>216,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	5,7	7,9	13,4	149,6	0,1	9,9	0,2	1,5	36,3	26,5	77,6	1,4
2008	319	КНЕЛИ	70	10,6	11,1	5,8	167,7	0	0,4	0	1,5	14,9	5,1	19,4	0,3
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,4	3,8	25,1	154,8	0,2	0	0	3,1	13,6	81,4	120,0	2,8
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	50	0,8	2	4,6	39,3	0	2,0	0	0,9	18,3	9,7	19,5	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,8</b>	<b>25,3</b>	<b>86,6</b>	<b>682,3</b>	<b>0,4</b>	<b>12,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>102,9</b>	<b>139,9</b>	<b>287,8</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>															
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,0	10,9	19,1	188,5	0,1	15,9	0,2	3,3	35,5	32,1	74,0	1,5
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,8</b>	<b>17,2</b>	<b>76,8</b>	<b>511,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>179,1</b>	<b>65,8</b>	<b>229,0</b>	<b>3,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,2</b>	<b>57,0</b>	<b>238,7</b>	<b>1670,4</b>	<b>0,81</b>	<b>31,4</b>	<b>0,5</b>	<b>14,2</b>	<b>513,9</b>	<b>260,3</b>	<b>740,2</b>	<b>14,2</b>

### 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,3	5,0	22,2	149,1	0	0,5	0	0,5	109,2	14,5	84,0	0,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,5</b>	<b>11,0</b>	<b>54,6</b>	<b>344,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>130,2</b>	<b>31,8</b>	<b>123,3</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	5,2	12,8	120,9	0,1	4,1	0,2	0,2	21,5	18,8	67,2	1,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80	7,9	16,7	7,9	219,6	0,1	8,4	0,2	1,6	30,0	23,3	94,9	1,4

2008	11	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	11,7	4,0	24,5	178,5	0,3	0,2	0	4,4	74,3	41,7	122,8	3
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	2,1	1,6	27,9	0	3,3	0	0,8	14,1	8,2	16,9	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,1</b>	<b>28,5</b>	<b>84,5</b>	<b>717,8</b>	<b>0,6</b>	<b>16,0</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>159,7</b>	<b>109,2</b>	<b>353,1</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>															
2008	217	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,8	7,9	3,4	110,5	0	0,1	0,1	0,9	41,2	7,0	86,9	0,9
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,6	3,1	7,9	66,0	0	9,0	0	1,4	25,6	16,7	38,7	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,3	101,9	0	0,5	0	0	103,2	12,8	75,8	0,2
2008	451	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	4,2	4,8	36,3	201,7	0,1	0,1	0	0,9	24,5	7,8	44,3	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,8</b>	<b>18,4</b>	<b>80,0</b>	<b>551,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>201,4</b>	<b>54,2</b>	<b>270,9</b>	<b>3,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,9</b>	<b>58,0</b>	<b>229,0</b>	<b>1656,1</b>	<b>0,81</b>	<b>28,2</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>498,3</b>	<b>199,2</b>	<b>754,3</b>	<b>13,8</b>

### 7 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,7	5,2	30,9	191,4	0,1	0,5	0	0,1	127,9	25,5	164,2	0,6
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,6	3,8	19,1	128,5	0,1	0,8	0	0	156,7	21,9	115,1	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,4</b>	<b>15,0</b>	<b>70,2</b>	<b>467,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>294,6</b>	<b>60,6</b>	<b>314,2</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	111	СУП С КРУПКОЙ И МЯСОМ	200	5,4	5,2	12,9	120,3	0,1	4,1	0,2	0,1	21,2	21,1	71,1	1,0
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	11,1	10,9	10,2	185,2	0	0,4	0	1,5	6,5	5,2	17,5	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,9	3,0	31,4	169,2	0,1	0	0	1,0	8,0	6,5	35,8	0,8
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3,2	5,0	6,9	84,4	0	2,3	0	0,9	105,2	13,9	69,7	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,9</b>	<b>24,6</b>	<b>99,1</b>	<b>730,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,8</b>	<b>160,7</b>	<b>63,9</b>	<b>245,4</b>	<b>4,7</b>
<b>Полдник</b>															
2008	219	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ДЖЕМОМ	130/30	21,6	16,1	51,9	442,1	0,1	0,8	0,6	3,1	161,4	33,0	221,9	1,2
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,5</b>	<b>21,5</b>	<b>74,6</b>	<b>615,3</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>0,7</b>	<b>3,2</b>	<b>407,0</b>	<b>90,4</b>	<b>431,5</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,3</b>	<b>61,2</b>	<b>253,8</b>	<b>1855,3</b>	<b>0,81</b>	<b>19,3</b>	<b>1,0</b>	<b>9,2</b>	<b>869,3</b>	<b>218,9</b>	<b>998,1</b>	<b>9,8</b>

### 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	5,7	28,5	190,0	0,1	0,5	0	2,1	111,4	65,5	152,2	2,0
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,1</b>	<b>14,8</b>	<b>60,9</b>	<b>423,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>226,3</b>	<b>86,5</b>	<b>244,9</b>	<b>3,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	82	СВЕКОЛЬНИК НА М/КБ	200/10	5,9	8,4	14,4	162,1	0,1	6,0	0,2	1,0	42,7	27,5	84,5	1,5
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	70	14,3	15,3	2,2	208,0	0	1,1	0,2	1,8	9,2	6,5	13,8	0,2
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,9	3,0	29,9	163,9	0,1	0	0	0,1	20,0	24,8	105,2	1,8
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,3	0	1,2	0	0,4	5,3	5,5	16,3	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,3</b>	<b>27,3</b>	<b>86,1</b>	<b>716,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,4</b>	<b>4,6</b>	<b>97,0</b>	<b>81,5</b>	<b>271,1</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник</b>															
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,8	7,1	21,3	165,0	0,1	23,5	0,2	3,2	52,7	38,7	85,5	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8

2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	30,8	120,6	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,7</b>	<b>8,8</b>	<b>88,1</b>	<b>459,9</b>	<b>0,1</b>	<b>23,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>73,5</b>	<b>50,4</b>	<b>130,6</b>	<b>3,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,6</b>	<b>51,0</b>	<b>245,0</b>	<b>1643,0</b>	<b>0,61</b>	<b>34,4</b>	<b>0,7</b>	<b>11,6</b>	<b>403,8</b>	<b>222,4</b>	<b>653,6</b>	<b>13,4</b>

### 9 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 МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	5,6	32,4	202,6	0,1	0,5	0	0,9	113,7	34,3	134,8	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	126,8	15,7	90,2	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,7</b>	<b>14,4</b>	<b>70,8</b>	<b>462,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>250,5</b>	<b>63,2</b>	<b>259,9</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	200	7,1	7,9	14,7	160,5	0	9,0	0,2	1,5	43,1	30,5	100,5	1,8
2008	288	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	11,1	10,8	9,9	183,8	0	0,5	0	1,5	6,8	5,0	18,1	0,4
2008	132	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	3,6	17,5	113,2	0,1	8,0	0	0,2	47,0	24,7	76,8	0,9
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,9	8,3	65,9	0	4,1	0,2	1,6	31,3	19,5	38,6	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,8</b>	<b>25,7</b>	<b>88,1</b>	<b>694,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,6</b>	<b>0,4</b>	<b>6,1</b>	<b>148,0</b>	<b>96,9</b>	<b>285,3</b>	<b>6,0</b>
<b>Полдник</b>															
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНЕ	120/30	20,3	17,9	18,0	333,2	0	0,2	0,2	1,2	166,7	22,4	210,3	0,8
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,7	9,5	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,0</b>	<b>23,0</b>	<b>42,2</b>	<b>505,2</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>376,3</b>	<b>74,2</b>	<b>373,9</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,0</b>	<b>63,2</b>	<b>211,0</b>	<b>1704,6</b>	<b>0,51</b>	<b>32,9</b>	<b>0,8</b>	<b>9,3</b>	<b>781,8</b>	<b>238,3</b>	<b>926,1</b>	<b>10,7</b>

### 10 день

				Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
--	--	--	--	------------------	--	--	--	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,8	5,1	33,5	197,1	0	0,5	0	0,2	108,7	25,5	112,6	0,4
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,5</b>	<b>14,2</b>	<b>65,9</b>	<b>431,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>223,6</b>	<b>46,5</b>	<b>205,3</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	200/10	6,1	10,2	13,8	177,8	0,1	5,1	0,2	1,8	35,0	24,9	93,1	1,2
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	250	8,8	20,9	22,7	318,6	0,3	11,4	0,2	2,4	30,6	42,9	136,4	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,8</b>	<b>31,7</b>	<b>78,5</b>	<b>687,7</b>	<b>0,5</b>	<b>16,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,7</b>	<b>86,0</b>	<b>86,7</b>	<b>289,5</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник</b>															
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,1	6,0	8,8	134,2	0,1	0,5	0	2,6	30,2	35,1	154,3	1,0
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,7	5,7	29,3	186,3	0,1	1,6	0,2	2,4	16,7	13,5	45,9	1,0
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,3</b>	<b>15,7</b>	<b>79,0</b>	<b>539,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>178,9</b>	<b>70,3</b>	<b>304,5</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,1</b>	<b>61,7</b>	<b>233,3</b>	<b>1701,2</b>	<b>0,81</b>	<b>21,8</b>	<b>0,7</b>	<b>12,0</b>	<b>495,5</b>	<b>207,5</b>	<b>806,3</b>	<b>11,6</b>

Заказчик

Заведующий Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад компенсирующего вида № 20 "Чебурашка"

Балабаева Л.А.

Исполнитель

ИП Белицкая Елена Константиновна

Белицкая Е.К.

Э.П.

Э.П.