

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Образовательный комплекс №38»
Центр развития ребенка – детский сад №35

Примерное меню

Утверждено

приказ № _____ от _____

Директор ОК _____ С.Н.Капгина

1 День

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 34 | * КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ, | 180 | 9,07 | 4,86 | 4,15 | 16,73 | 124,45 | 0,52 | 114,84 | 123,03 | 31,71 | 0,70 | 203,57 | 10,09 | 0,00 | 0,01 |
| 2010 | 98 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ, | 180 | 11,83 | 4,01 | 4,19 | 12,70 | 105,58 | 0,70 | 142,59 | 104,03 | 18,70 | 0,25 | 207,23 | 12,15 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 15 | * СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 15 | 13,01 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 51,45 | 0,45 | 135,00 | 88,50 | 7,50 | 0,14 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | | 36,82 | 15,11 | 12,56 | 44,16 | 352,88 | 1,67 | 399,33 | 342,26 | 68,11 | 1,69 | 463,60 | 23,32 | 0,00 | 0,02 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 94 | *СОК | 150 | 8,25 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 | 10,50 | 10,50 | 6,00 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,25 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 | 10,50 | 10,50 | 6,00 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 9 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ, | 200 | 17,38 | 6,25 | 2,27 | 13,49 | 99,68 | 6,84 | 21,41 | 49,81 | 21,52 | 0,86 | 472,74 | 4,55 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 75 | * МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, | 130 | 10,20 | 4,82 | 3,89 | 29,35 | 171,79 | 0,00 | 23,75 | 47,29 | 20,45 | 0,82 | 80,15 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| 2010 | 59 | * КОТЛЕТА МЯСНАЯ(свинина) | 70 | 24,49 | 7,64 | 17,23 | 9,22 | 222,57 | 0,31 | 11,48 | 89,89 | 18,47 | 1,32 | 170,57 | 3,34 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 2,96 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 | 7,43 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 57,73 | 21,69 | 23,79 | 78,88 | 616,78 | 7,15 | 72,17 | 226,14 | 70,61 | 4,80 | 785,44 | 10,41 | 0,01 | 0,05 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 227 | *СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 140 | 47,93 | 20,22 | 11,97 | 21,68 | 279,30 | 0,00 | 195,51 | 254,03 | 26,60 | 0,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 87 | * СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 35 | 3,37 | 0,74 | 2,02 | 4,60 | 39,60 | 0,09 | 19,17 | 14,65 | 2,45 | 0,04 | 28,75 | 1,61 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 96 | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, | 180 | 0,41 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,52 | 0,02 | 9,45 | 2,82 | 3,22 | 0,28 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 54,62 | 23,44 | 14,29 | 44,07 | 402,82 | 0,11 | 231,03 | 298,20 | 42,47 | 1,85 | 79,64 | 2,69 | 0,00 | 0,00 |
| Всего за день: | | | | 157,42 | 60,99 | 50,79 | 182,26 | 1 436,98 | 11,93 | 713,03 | 877,10 | 187,19 | 10,44 | 1 508,68 | 37,92 | 0,01 | 0,07 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,8 | 3,0 | | | | | | | | | | |

2 ДЕНЬ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 35 | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ,, | 180 | 8,13 | 4,75 | 3,24 | 18,71 | 123,69 | 0,50 | 109,62 | 112,53 | 21,28 | 0,80 | 183,62 | 8,75 | 0,01 | 0,00 |
| 2010 | 100 | * КАКАО С МОЛОКОМ... | 180 | 10,15 | 3,28 | 3,39 | 11,53 | 90,90 | 0,52 | 108,26 | 83,79 | 19,70 | 0,48 | 176,67 | 9,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | | * СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 15 | 13,01 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 51,45 | 0,45 | 135,00 | 88,50 | 7,50 | 0,14 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | | 34,20 | 14,27 | 10,85 | 44,97 | 337,44 | 1,47 | 359,78 | 311,52 | 58,68 | 2,02 | 413,09 | 18,83 | 0,01 | 0,01 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | * СНЕЖОК | 150 | 16,50 | 4,20 | 3,75 | 6,77 | 84,77 | 1,05 | 180,00 | 142,50 | 21,00 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 2008 | | *ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 5,70 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,10 | 0,00 | 7,80 | 25,20 | 9,00 | 0,42 | 37,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,20 | 6,42 | 6,57 | 28,70 | 206,87 | 1,05 | 187,80 | 167,70 | 30,00 | 0,42 | 256,80 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 7 | * ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 4,14 | 1,41 | 2,11 | 6,92 | 52,81 | 9,64 | 34,40 | 33,20 | 16,70 | 0,75 | 244,85 | 3,14 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 78 | * КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, | 150 | 13,86 | 3,47 | 5,36 | 20,47 | 144,56 | 9,59 | 55,16 | 92,34 | 29,03 | 1,10 | 727,28 | 9,64 | 0,00 | 0,04 |
| 2010 | 71 | * ЛЮЛЯ -КЕБАБ ИЗ КУРЫ, | 70 | 27,76 | 9,96 | 12,61 | 5,95 | 176,87 | 0,70 | 19,36 | 82,47 | 12,14 | 0,92 | 132,75 | 3,99 | 0,01 | 0,06 |
| 2010 | 84 | * СОУС КРАСНЫЙ ... | 20 | 1,30 | 0,24 | 0,40 | 1,48 | 10,56 | 0,41 | 2,91 | 3,20 | 1,86 | 0,09 | 22,78 | 0,29 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 372 | * КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 180 | 6,69 | 0,13 | 0,13 | 17,77 | 73,24 | 0,52 | 12,42 | 4,31 | 4,73 | 0,20 | 56,37 | 1,74 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 56,45 | 18,19 | 21,01 | 71,67 | 549,82 | 20,86 | 132,35 | 254,67 | 73,01 | 4,86 | 1 245,23 | 21,32 | 0,01 | 0,12 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 74 | *КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 7,27 | 6,77 | 5,14 | 30,60 | 195,40 | 0,00 | 15,05 | 148,96 | 100,19 | 3,49 | 210,68 | 1,82 | 0,00 | 0,01 |
| 2010 | 56 | *ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ, | 40/35 | 29,67 | 11,06 | 8,03 | 4,13 | 145,85 | 8,72 | 18,35 | 163,42 | 12,59 | 3,54 | 220,17 | 5,13 | 0,02 | 0,11 |
| 2010 | 96 | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, | 180 | 0,41 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,52 | 0,02 | 9,45 | 2,82 | 3,22 | 0,28 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 40,26 | 20,31 | 13,47 | 52,52 | 425,17 | 8,74 | 49,75 | 341,90 | 126,20 | 7,91 | 481,74 | 8,03 | 0,02 | 0,12 |
| Всего за день: | | | | 153,11 | 59,19 | 51,90 | 197,86 | 1 519,30 | 32,12 | 729,68 | 1 075,79 | 287,89 | 15,21 | 2 396,86 | 48,18 | 0,04 | 0,28 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 3,3 | | | | | | | | | | | |

3 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 40 | * КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ.. | 180 | 8,37 | 5,11 | 3,59 | 17,75 | 124,35 | 0,50 | 105,54 | 122,20 | 47,04 | 1,35 | 214,84 | 9,24 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 96 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,79 | 0,07 | 0,00 | 7,89 | 31,82 | 0,02 | 9,44 | 2,67 | 3,13 | 0,27 | 9,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | | *МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 7 | 7,00 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | 0,00 | 0,84 | 1,33 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,07 | 7,62 | 9,67 | 40,43 | 279,93 | 0,52 | 122,72 | 152,90 | 60,37 | 2,23 | 266,43 | 10,32 | 0,00 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 102 | * МОЛОЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ НАПИТОК | 150 | 12,07 | 4,45 | 4,92 | 11,09 | 107,61 | 0,82 | 161,54 | 113,98 | 17,73 | 0,13 | 231,24 | 14,25 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 493 | * ПРЯНИКИ, | 30 | 6,60 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 | 0,00 | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 | 21,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,67 | 6,22 | 6,33 | 33,59 | 217,41 | 0,82 | 164,84 | 128,98 | 20,43 | 0,37 | 252,54 | 14,25 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 105 | * СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ.. | 190/10 | 9,62 | 2,74 | 3,19 | 11,86 | 87,40 | 0,76 | 13,68 | 23,56 | 6,84 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 82 | * КАПУСТА ТУШЕНАЯ.. | 160 | 13,51 | 3,61 | 4,01 | 14,11 | 108,92 | 28,65 | 77,27 | 59,23 | 29,25 | 1,71 | 359,91 | 5,78 | 0,00 | 0,03 |
| 2010 | 59 | * КОТЛЕТА МЯСНАЯ(свинина) | 70 | 24,49 | 7,64 | 17,23 | 9,22 | 222,57 | 0,31 | 11,48 | 89,89 | 18,47 | 1,32 | 170,57 | 3,34 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 2,96 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 | 7,43 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 53,28 | 16,97 | 24,83 | 62,01 | 541,63 | 29,72 | 117,96 | 211,83 | 64,73 | 5,29 | 592,46 | 11,64 | 0,00 | 0,05 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 73 | *РИС ОТВАРНОЙ.. | 110 | 6,32 | 2,38 | 3,14 | 24,90 | 137,31 | 0,00 | 15,86 | 48,07 | 17,90 | 0,36 | 35,97 | 0,49 | 0,01 | 0,02 |
| 2010 | 48 | * РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 50/50 | 41,55 | 9,90 | 3,48 | 4,42 | 89,13 | 1,56 | 37,54 | 134,14 | 36,64 | 0,74 | 331,91 | 93,02 | 0,01 | 0,35 |
| 2010 | 96 | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, | 180 | 0,41 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,52 | 0,02 | 9,45 | 2,82 | 3,22 | 0,28 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| TK№010 | | *ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 130 | 21,20 | 0,52 | 0,52 | 12,88 | 57,68 | 5,22 | 18,79 | 12,96 | 9,40 | 2,61 | 362,79 | 2,61 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 72,39 | 15,28 | 7,44 | 59,99 | 368,04 | 6,80 | 88,54 | 224,69 | 77,36 | 4,59 | 781,56 | 97,20 | 0,02 | 0,37 |
| Всего за день: | | | | 163,41 | 46,09 | 48,27 | 196,02 | 1 407,01 | 37,86 | 494,06 | 718,40 | 222,89 | 12,48 | 1 892,99 | 133,41 | 0,02 | 0,42 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 4,3 | | | | | | | | | | |

4 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|---------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | С, мг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 36 | *КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ, | 180 | 8,74 | 4,59 | 3,47 | 17,90 | 121,89 | 0,55 | 124,31 | 127,97 | 20,14 | 0,42 | 188,16 | 9,45 | 0,01 | 0,02 |
| 2010 | 98 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ, | 180 | 11,83 | 4,01 | 4,19 | 12,70 | 105,58 | 0,70 | 142,59 | 104,03 | 18,70 | 0,25 | 207,23 | 12,15 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | | *МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 7 | 7,00 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | 0,00 | 0,84 | 1,33 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 30,48 | 11,04 | 13,74 | 45,39 | 351,23 | 1,25 | 274,64 | 260,03 | 49,04 | 1,28 | 437,24 | 22,68 | 0,01 | 0,02 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 94 | *СОК | 150 | 8,25 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 | 10,50 | 10,50 | 6,00 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,25 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 | 10,50 | 10,50 | 6,00 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 8 | *РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ .. | 200 | 10,64 | 1,88 | 3,40 | 13,67 | 93,41 | 5,37 | 25,88 | 49,45 | 20,89 | 0,78 | 393,92 | 4,30 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 66 | * ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, | 160 | 40,47 | 11,32 | 24,30 | 23,14 | 357,21 | 10,24 | 52,23 | 175,40 | 42,50 | 2,30 | 897,75 | 13,45 | 0,00 | 0,07 |
| 2010 | 85 | * СОУС СМЕТАНЫЙ, | 30 | 4,73 | 0,57 | 2,20 | 1,80 | 29,44 | 0,02 | 12,88 | 8,88 | 1,43 | 0,05 | 18,75 | 1,38 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 1 | *ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 4,85 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 3,00 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,30 | 42,30 | 0,90 | 0,00 | 0,01 |
| 2012 | 372 | * КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 180 | 6,69 | 0,13 | 0,13 | 17,77 | 73,24 | 0,52 | 12,42 | 4,31 | 4,73 | 0,20 | 56,37 | 1,74 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 70,08 | 17,12 | 30,46 | 76,21 | 649,28 | 19,15 | 118,41 | 289,79 | 82,30 | 5,43 | 1 470,29 | 24,29 | 0,00 | 0,10 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 43 | * ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.. | 135 | 26,18 | 12,86 | 16,18 | 2,65 | 207,93 | 0,22 | 90,69 | 177,18 | 14,02 | 1,95 | 195,95 | 22,75 | 0,02 | 0,04 |
| 2012 | | * КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 8,56 | 0,90 | 0,06 | 1,89 | 11,64 | 1,20 | 5,40 | 16,74 | 5,67 | 0,19 | 29,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 96 | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, | 180 | 0,41 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,52 | 0,02 | 9,45 | 2,82 | 3,22 | 0,28 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 474 | * БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 55 | 7,40 | 4,06 | 4,46 | 28,07 | 168,45 | 0,02 | 13,69 | 38,06 | 6,11 | 0,41 | 57,89 | 1,59 | 0,01 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | | 42,55 | 17,90 | 20,70 | 35,67 | 400,54 | 1,46 | 119,23 | 234,80 | 29,02 | 2,83 | 293,63 | 24,34 | 0,03 | 0,05 |
| Всего за день: | | | | 151,36 | 46,81 | 65,05 | 172,42 | 1 465,55 | 24,86 | 522,78 | 795,12 | 166,36 | 11,64 | 2 381,16 | 72,81 | 0,04 | 0,17 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,4 | 3,7 | | | | | | | | | | |

5 ДЕНЬ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 37 | *КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ .. | 180 | 7,99 | 4,88 | 3,95 | 18,37 | 129,34 | 0,47 | 107,34 | 127,02 | 31,30 | 0,79 | 203,03 | 8,99 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 98 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ. | 180 | 11,83 | 4,01 | 4,19 | 12,70 | 105,58 | 0,70 | 142,59 | 104,03 | 18,70 | 0,25 | 207,23 | 12,15 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | | *МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 7 | 7,00 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | 0,00 | 0,84 | 1,33 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 29,73 | 11,33 | 14,22 | 45,86 | 358,68 | 1,17 | 257,67 | 259,08 | 60,20 | 1,65 | 452,11 | 22,22 | 0,00 | 0,02 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | * СНЕЖОК | 150 | 16,50 | 4,20 | 3,75 | 6,77 | 84,77 | 1,05 | 180,00 | 142,50 | 21,00 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,50 | 4,20 | 3,75 | 6,77 | 84,77 | 1,05 | 180,00 | 142,50 | 21,00 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 6 | * СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 7,67 | 1,73 | 2,95 | 11,23 | 78,68 | 5,36 | 36,41 | 45,46 | 21,88 | 1,02 | 366,08 | 5,72 | 0,00 | 0,02 |
| 2012 | 298 | * ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.. | 150 | 38,03 | 11,13 | 20,96 | 18,23 | 307,10 | 17,78 | 52,15 | 135,91 | 34,18 | 1,98 | 377,51 | 8,05 | 0,00 | 0,05 |
| 2010 | 84 | * СОУС КРАСНЫЙ .. | 25 | 1,63 | 0,30 | 0,51 | 1,92 | 13,47 | 0,51 | 3,80 | 4,09 | 2,35 | 0,10 | 28,56 | 0,37 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 2,96 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 | 7,43 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 52,99 | 16,14 | 24,82 | 58,20 | 521,99 | 23,65 | 107,89 | 224,61 | 68,58 | 4,90 | 834,13 | 16,66 | 0,00 | 0,07 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 57 | *КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРОЙ | 190 | 34,09 | 10,20 | 14,11 | 22,35 | 257,57 | 11,32 | 33,52 | 139,40 | 40,54 | 2,02 | 853,40 | 10,17 | 0,01 | 0,10 |
| 2010 | 92 | * КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 180 | 5,63 | 0,09 | 0,08 | 20,81 | 84,55 | 0,31 | 13,08 | 7,43 | 3,56 | 0,12 | 35,25 | 1,04 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 42,63 | 12,69 | 14,49 | 57,89 | 413,52 | 11,63 | 53,50 | 173,53 | 54,30 | 2,74 | 929,45 | 12,29 | 0,01 | 0,10 |
| Всего за день: | | | | 141,85 | 44,36 | 57,28 | 168,72 | 1 378,96 | 37,50 | 599,06 | 799,72 | 204,08 | 9,29 | 2 434,69 | 51,17 | 0,01 | 0,22 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 3,8 | | | | | | | | | | |

6 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 32 | * КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 8,35 | 4,84 | 3,51 | 19,70 | 130,47 | 0,50 | 108,71 | 109,91 | 25,67 | 0,60 | 181,93 | 9,60 | 0,00 | 0,01 |
| 2010 | 100 | * КАКАО С МОЛОКОМ.. | 180 | 10,15 | 3,28 | 3,39 | 11,53 | 90,90 | 0,52 | 108,26 | 83,79 | 19,70 | 0,48 | 176,67 | 9,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | | *МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 7 | 7,00 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | 0,00 | 0,84 | 1,33 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 28,41 | 10,56 | 12,98 | 46,02 | 345,13 | 1,02 | 224,71 | 221,73 | 55,57 | 1,69 | 400,45 | 19,68 | 0,00 | 0,01 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 94 | *СОК | 150 | 8,25 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 | 10,50 | 10,50 | 6,00 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,25 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 | 10,50 | 10,50 | 6,00 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 11 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ С ГОВЯДИНОЙ, | 190/5 | 16,04 | 3,39 | 3,40 | 11,81 | 91,60 | 6,00 | 22,69 | 62,76 | 22,75 | 1,00 | 414,62 | 4,27 | 0,00 | 0,03 |
| 2010 | 74 | *КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 6,63 | 6,21 | 4,67 | 28,05 | 178,74 | 0,00 | 14,24 | 136,63 | 91,86 | 3,21 | 193,13 | 1,67 | 0,00 | 0,01 |
| 2010 | 55 | * ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ, | 35/35 | 26,91 | 7,31 | 18,73 | 3,23 | 210,92 | 0,76 | 8,09 | 73,43 | 12,05 | 0,84 | 177,17 | 3,76 | 0,00 | 0,03 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 2,96 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 | 17,43 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 55,24 | 19,89 | 27,20 | 69,91 | 604,00 | 6,76 | 60,55 | 311,97 | 136,83 | 6,85 | 846,90 | 12,22 | 0,00 | 0,07 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 44 | * ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ, | 145 | 43,25 | 21,32 | 11,75 | 26,16 | 299,10 | 0,19 | 147,18 | 215,76 | 22,62 | 0,95 | 162,41 | 4,65 | 0,04 | 0,03 |
| 2010 | 99 | * СГУЩЕННОЕ МОЛОКО | 30 | 10,80 | 2,10 | 2,47 | 16,15 | 95,45 | 0,12 | 82,89 | 59,13 | 9,18 | 0,05 | 109,50 | 2,10 | 0,00 | 0,01 |
| 2010 | 96 | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, | 180 | 0,41 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,52 | 0,02 | 9,45 | 2,82 | 3,22 | 0,28 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | * ЯБЛОКО | 115 | 18,75 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 54,05 | 11,50 | 18,40 | 12,65 | 9,20 | 2,53 | 319,70 | 2,30 | 0,00 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | | 76,12 | 26,36 | 14,98 | 71,37 | 532,52 | 11,83 | 264,82 | 317,06 | 54,42 | 4,41 | 642,50 | 10,13 | 0,04 | 0,05 |
| Всего за день: | | | | 168,02 | 57,56 | 55,31 | 202,45 | 1 546,15 | 22,61 | 560,58 | 861,26 | 252,82 | 15,05 | 2 069,85 | 43,53 | 0,04 | 0,13 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 3,5 | | | | | | | | | | |

7 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 31 | *КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ, | 180 | 8,51 | 4,43 | 3,29 | 17,50 | 117,47 | 0,52 | 109,76 | 85,09 | 14,56 | 0,23 | 168,27 | 9,07 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 96 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,79 | 0,07 | 0,00 | 7,89 | 31,82 | 0,02 | 9,44 | 2,67 | 3,13 | 0,27 | 9,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 15 | * СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 15 | 13,01 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 51,45 | 0,45 | 135,00 | 88,50 | 7,50 | 0,14 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,22 | 10,74 | 7,51 | 40,12 | 272,14 | 0,99 | 261,10 | 202,96 | 35,39 | 1,24 | 230,81 | 10,15 | 0,00 | 0,01 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | * СНЕЖОК | 150 | 16,50 | 4,20 | 3,75 | 6,77 | 84,77 | 1,05 | 180,00 | 142,50 | 21,00 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,50 | 4,20 | 3,75 | 6,77 | 84,77 | 1,05 | 180,00 | 142,50 | 21,00 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 7 | * ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 6,64 | 1,66 | 2,98 | 7,49 | 64,10 | 10,01 | 39,15 | 37,30 | 17,98 | 0,81 | 268,89 | 3,86 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 78 | * КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, | 150 | 13,86 | 3,47 | 5,36 | 20,47 | 144,55 | 9,59 | 55,16 | 92,33 | 29,02 | 1,10 | 727,17 | 9,64 | 0,00 | 0,04 |
| 2010 | 61 | *ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ,, | 70 | 31,74 | 12,95 | 7,35 | 3,58 | 147,44 | 9,40 | 7,82 | 185,29 | 12,60 | 4,13 | 207,65 | 4,76 | 0,02 | 0,13 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 2,96 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 | 7,43 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 57,90 | 21,06 | 16,09 | 58,36 | 478,83 | 29,00 | 117,66 | 354,07 | 69,77 | 7,84 | 1 265,69 | 20,78 | 0,02 | 0,19 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 43 | * ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.. | 130 | 25,21 | 12,38 | 15,58 | 2,56 | 200,22 | 0,22 | 87,73 | 170,69 | 13,52 | 1,88 | 188,70 | 21,90 | 0,02 | 0,04 |
| 2010 | 96 | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, | 180 | 0,41 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,52 | 0,02 | 9,45 | 2,82 | 3,22 | 0,28 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 109 | * ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МЯСОМ, ЛУКОМ | 55 | 17,19 | 6,22 | 12,86 | 19,12 | 217,01 | 0,66 | 12,45 | 63,05 | 10,62 | 0,75 | 131,40 | 2,65 | 0,01 | 0,02 |
| Итого за прием пищи: | | | | 42,81 | 18,68 | 28,44 | 24,74 | 429,75 | 0,90 | 109,63 | 236,56 | 27,36 | 2,91 | 330,19 | 24,55 | 0,03 | 0,06 |
| Всего за день: | | | | 142,43 | 54,68 | 55,79 | 129,99 | 1 265,49 | 31,94 | 668,39 | 936,09 | 153,52 | 11,99 | 2 045,69 | 55,48 | 0,05 | 0,29 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,0 | 2,4 | | | | | | | | | | |

8 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | С, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 36 | *КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ, | 180 | 8,74 | 4,59 | 3,47 | 17,90 | 121,89 | 0,55 | 124,31 | 127,97 | 20,14 | 0,42 | 188,16 | 9,45 | 0,01 | 0,02 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 98 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ, | 180 | 9,24 | 3,02 | 3,10 | 11,10 | 85,21 | 0,52 | 107,95 | 78,83 | 15,01 | 0,22 | 156,21 | 9,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 169 | *МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 7 | 7,00 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | 0,00 | 0,84 | 1,33 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,89 | 10,05 | 12,65 | 43,79 | 330,86 | 1,07 | 240,00 | 234,83 | 45,35 | 1,25 | 386,22 | 19,53 | 0,01 | 0,02 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 102 | * МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 11,66 | 4,43 | 4,89 | 7,18 | 91,67 | 0,82 | 160,65 | 113,40 | 17,64 | 0,13 | 229,95 | 14,18 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 2,85 | 1,11 | 1,41 | 10,97 | 61,05 | 0,00 | 3,90 | 12,60 | 4,50 | 0,21 | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,51 | 5,54 | 6,30 | 18,15 | 152,72 | 0,82 | 164,55 | 126,00 | 22,14 | 0,34 | 248,85 | 14,18 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 9 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ | 190/10 | 13,83 | 6,92 | 5,58 | 25,42 | 179,91 | 5,98 | 32,36 | 92,22 | 26,21 | 1,33 | 465,96 | 7,08 | 0,01 | 0,06 |
| 2010 | 82 | * КАПУСТА ТУШЕНАЯ.. | 155 | 12,16 | 3,42 | 3,59 | 12,33 | 97,19 | 29,72 | 77,86 | 56,43 | 27,92 | 1,66 | 343,18 | 5,61 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 59 | * КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 70 | 24,72 | 7,17 | 17,75 | 5,54 | 210,55 | 0,23 | 9,20 | 77,51 | 14,43 | 1,03 | 156,12 | 3,29 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 95 | *НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ, | 180 | 4,72 | 0,12 | 0,03 | 14,99 | 61,29 | 3,19 | 11,99 | 2,75 | 3,26 | 0,04 | 27,20 | 0,27 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 58,13 | 20,61 | 27,35 | 77,36 | 640,72 | 39,12 | 139,51 | 268,06 | 80,37 | 5,86 | 1 053,66 | 18,77 | 0,01 | 0,10 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 73 | *РИС ОТВАРНОЙ,, | 130 | 7,42 | 2,79 | 3,68 | 29,31 | 161,53 | 0,00 | 16,07 | 56,04 | 20,92 | 0,39 | 42,29 | 0,57 | 0,01 | 0,02 |
| 2010 | 53 | * ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 70/30 | 40,29 | 10,82 | 5,49 | 12,93 | 144,66 | 1,25 | 32,10 | 132,33 | 31,91 | 0,77 | 305,29 | 85,27 | 0,01 | 0,31 |
| 2010 | 96 | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, | 180 | 0,41 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,52 | 0,02 | 9,45 | 2,82 | 3,22 | 0,28 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 51,03 | 16,09 | 9,47 | 60,03 | 390,11 | 1,27 | 64,52 | 217,89 | 66,25 | 2,04 | 398,47 | 86,92 | 0,02 | 0,33 |
| Всего за день: | | | | 151,56 | 52,29 | 55,77 | 199,33 | 1 514,41 | 42,28 | 608,58 | 846,78 | 214,11 | 9,49 | 2 087,20 | 139,40 | 0,04 | 0,45 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,1 | 3,8 | | | | | | | | | | |

9 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 14 | * СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.. | 180 | 14,04 | 5,48 | 5,80 | 16,95 | 142,92 | 0,75 | 154,43 | 118,20 | 21,82 | 0,37 | 233,80 | 12,96 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 100 | * КАКАО С МОЛОКОМ.. | 180 | 10,15 | 3,28 | 3,39 | 11,53 | 90,90 | 0,52 | 108,26 | 83,79 | 19,70 | 0,48 | 176,67 | 9,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | | *МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 7 | 7,00 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | 0,00 | 0,84 | 1,33 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 34,10 | 11,20 | 15,27 | 43,27 | 357,58 | 1,27 | 270,43 | 230,02 | 51,72 | 1,46 | 452,32 | 23,04 | 0,00 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 94 | *СОК | 150 | 8,25 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 | 10,50 | 10,50 | 6,00 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,25 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 | 10,50 | 10,50 | 6,00 | 2,10 | 180,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 6 | *БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, | 200 | 7,32 | 1,72 | 3,13 | 10,05 | 75,54 | 6,92 | 41,78 | 43,45 | 20,89 | 1,01 | 314,00 | 5,44 | 0,00 | 0,03 |
| 2010 | 64 | * «ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ | 165 | 43,50 | 13,58 | 26,08 | 27,10 | 397,59 | 1,45 | 27,78 | 169,14 | 34,22 | 1,78 | 310,12 | 7,67 | 0,00 | 0,07 |
| 2010 | 86 | * СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 4,18 | 0,57 | 1,72 | 2,51 | 28,04 | 0,70 | 8,67 | 8,96 | 2,80 | 0,14 | 42,85 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 2,96 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 | 7,43 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 60,66 | 18,85 | 31,33 | 66,48 | 623,91 | 9,07 | 93,76 | 260,70 | 68,08 | 4,73 | 728,95 | 16,63 | 0,00 | 0,10 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | * РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 30,57 | 10,44 | 11,10 | 16,87 | 210,30 | 20,84 | 55,86 | 125,05 | 37,14 | 2,11 | 649,34 | 9,19 | 0,01 | 0,08 |
| 2010 | 96 | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, | 180 | 0,41 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,52 | 0,02 | 9,45 | 2,82 | 3,22 | 0,28 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | * ЯБЛОКО | 130 | 21,20 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 13,00 | 20,80 | 14,30 | 10,40 | 2,86 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,01 |
| Итого за прием пищи: | | | | 55,09 | 13,44 | 11,92 | 47,40 | 355,32 | 33,86 | 93,01 | 166,87 | 60,96 | 5,85 | 1 061,63 | 12,87 | 0,01 | 0,09 |
| Всего за день: | | | | 158,10 | 44,24 | 58,67 | 172,30 | 1 401,31 | 47,20 | 467,70 | 670,09 | 186,76 | 14,14 | 2 422,90 | 54,04 | 0,01 | 0,19 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 3,9 | | | | | | | | | | |

10 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 38 | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» | 180 | 9,13 | 5,30 | 3,45 | 27,97 | 164,76 | 0,49 | 104,67 | 118,99 | 28,94 | 0,64 | 183,16 | 9,30 | 0,00 | 0,01 |
| 2010 | 96 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,79 | 0,07 | 0,00 | 7,89 | 31,82 | 0,02 | 9,44 | 2,67 | 3,13 | 0,27 | 9,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 30 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 7 | *МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 7 | 7,00 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | 0,00 | 0,84 | 1,33 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,83 | 7,81 | 9,53 | 50,65 | 320,34 | 0,51 | 121,85 | 149,69 | 42,27 | 1,52 | 234,75 | 10,38 | 0,00 | 0,01 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | * СНЕЖОК | 150 | 16,50 | 4,20 | 3,75 | 6,77 | 84,77 | 1,05 | 180,00 | 142,50 | 21,00 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 2008 | 30 | *ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 5,70 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,10 | 0,00 | 7,80 | 25,20 | 9,00 | 0,42 | 37,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,20 | 6,42 | 6,57 | 28,70 | 206,87 | 1,05 | 187,80 | 167,70 | 30,00 | 0,42 | 256,80 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 9 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 22,99 | 5,93 | 2,46 | 10,99 | 90,12 | 5,77 | 29,75 | 97,18 | 30,98 | 0,90 | 507,32 | 47,60 | 0,00 | 0,18 |
| 2012 | 204 | * МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 6,38 | 4,95 | 0,71 | 30,19 | 146,97 | 0,00 | 14,72 | 47,77 | 19,21 | 0,83 | 81,26 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| 2010 | 59 | * КОТЛЕТА МЯСНАЯ, | 70 | 24,72 | 7,17 | 17,75 | 5,54 | 210,55 | 0,23 | 8,87 | 77,45 | 14,41 | 1,03 | 156,11 | 3,29 | 0,00 | 0,02 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 2,96 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 | 7,43 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 45 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,70 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 59,75 | 21,03 | 21,32 | 73,54 | 570,38 | 6,00 | 68,87 | 261,55 | 74,77 | 4,56 | 806,67 | 53,41 | 0,01 | 0,21 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 45 | * СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 140 | 52,51 | 23,07 | 14,71 | 26,70 | 335,76 | 0,23 | 170,22 | 229,41 | 24,88 | 0,69 | 163,26 | 1,43 | 0,03 | 0,03 |
| 2012 | 362 | * фруктовая подлива | 30 | 2,29 | 0,06 | 0,00 | 9,35 | 37,62 | 0,03 | 2,07 | 1,18 | 0,97 | 0,14 | 18,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2010 | 96 | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, | 180 | 0,41 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,52 | 0,02 | 9,45 | 2,82 | 3,22 | 0,28 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 30 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,91 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 58,12 | 25,61 | 15,01 | 53,84 | 457,30 | 0,28 | 188,64 | 260,11 | 39,27 | 1,71 | 233,00 | 2,51 | 0,03 | 0,03 |
| Всего за день: | | | | 159,90 | 60,87 | 52,43 | 206,73 | 1 554,89 | 7,84 | 567,16 | 839,05 | 186,31 | 8,21 | 1 531,22 | 66,30 | 0,04 | 0,28 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,9 | 3,4 | | | | | | | | | | |