



**ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для детей
дошкольного возраста
(возрастная группа с 3 до 7 лет)**

с 21.12 по 31.12.2022г

**Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2012.-584 с.**

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	5,9	6,7	29,7	202,9	0,0	0,5	0,0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	0,00	6,1	10,6	20,7	203,3	0,0	0,1	0,0	0,1	125,4	9,9	93,8	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,00	0,1	0,0	11,7	48,1	0,0	0,8	0,0	0,0	10,7	3,9	4,7	0,5
того за прием пищи:				0,00	12,1	17,3	62,1	454,3	0,0	1,4	0,0	1,0	250,9	31,0	196,3	1,4
II Завтрак																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
того за прием пищи:				0,00	0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
Обед																
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАННОЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	26,0	78,0	0,6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	0,00	16,8	17,4	13,3	276,4	0,1	0,7	0,1	0,3	39,0	24,3	167,4	1,9
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0,00	0,7	1,5	2,9	32,2	0,0	0,4	0,0	0,0	10,8	3,1	9,8	0,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
того за прием пищи:				0,00	21,6	23,6	68,9	578,2	0,1	4,1	0,1	0,6	82,3	63,4	269,6	3,0
Полдник																
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0,0	0,0	169,0	30,1	134,9	0,8
того за прием пищи:				0,00	7,7	7,4	41,5	264,0	0,1	0,8	0,0	0,0	177,7	36,1	161,9	1,4
того за день:				0,00	42,3	48,5	190,7	1373,9	0,2	9,9	0,1	1,6	523,5	137,7	640,4	8,3
Балансированность:					1	1,1	4,5									

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2008	189	СУП молочный гречневый	200	0,00	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0,0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	0,00	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,1	0,7	230,9	12,0	147,1	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,00	0,1	0,0	11,7	48,1	0,0	0,8	0,0	0,0	10,7	3,9	4,7	0,5
того за прием пищи:				0,00	14,3	23,2	51,4	482,4	0,1	1,4	0,1	1,8	368,5	63,7	318,1	2,2
II Завтрак																
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
того за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Обед																
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	0,00	4,3	4,4	15,0	117,7	0,1	5,0	0,2	1,8	37,8	28,9	99,2	1,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	0,8	11,0	7,0	36,0	0,8
		КУРИЦА ПОРЦИОНАЯ	80	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,00	0,9	1,8	3,5	40,3	0,0	0,5	0,0	0,0	13,6	3,9	12,4	0,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
того за прием пищи:				0,00	11,2	11,1	64,8	412,6	0,2	8,5	0,2	2,6	83,9	49,8	162,0	2,7
Полдник																
		СОК	80	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	435	ПЕЧЕНЬЕ	180	0,00	5,4	1,8	7,6	72,0	0,0	0,9	0,0	0,0	223,2	25,2	165,6	0,0
того за прием пищи:				0,00	5,4	1,8	7,6	72,0	0,0	0,9	0,0	0,0	223,2	25,2	165,6	0,0
того за день:				0,00	31,3	36,5	160,4	1118,0	0,3	14,2	0,4	4,9	690,3	146,2	656,2	6,6
балансированность:					1	1,2	5,1									

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2008	214	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	100	0,00	9,8	16,8	1,8	197,9	0,1	0,2	0,2	3,5	67,6	11,1	147,7	1,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	0,00	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,1	0,7	230,9	12,0	147,1	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,00	0,1	0,0	11,7	48,1	0,0	0,8	0,0	0,0	10,7	3,9	4,7	0,5
того за прием пищи:				0,00	17,6	31,7	26,2	470,0	0,1	1,0	0,3	4,2	309,2	27,0	299,5	2,6
II Завтрак																
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
того за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Обед																
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	1,5	4,0	7,2	71,6	0,0	9,8	0,2	1,8	33,3	17,4	34,2	0,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,1	0,3	3,0	19,0	61,0	0,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	0,00	15,2	15,1	3,5	211,8	0,0	0,6	0,3	0,7	18,4	21,7	136,6	2,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
того за прием пищи:				0,00	20,9	25,5	58,5	550,0	0,0	13,4	0,6	2,8	76,2	68,1	246,2	3,9
Полдник																
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	60	0,00	6,4	5,6	43,7	249,9	0,1	0,2	0,0	1,0	44,3	11,5	72,4	0,6
2008		ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,00	3,0	2,3	4,5	72,0	0,0	1,1	0,0	0,0	180,0	21,0	142,5	0,0
того за прием пищи:				0,00	9,4	7,9	48,2	321,9	0,1	1,3	0,0	1,0	224,3	32,5	214,9	0,6
того за день:				0,00	48,3	65,5	169,6	1492,9	0,3	19,1	0,9	8,5	624,4	135,1	771,1	8,8
балансированность:					1	1,4	3,5									

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	6,5	5,8	21,0	163,4	0,1	0,7	0,0	0,1	152,8	19,6	125,0	0,4
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	0,00	6,5	9,7	20,6	196,8	0,0	0,1	0,0	0,1	140,2	10,5	102,0	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5
того за прием пищи:				0,00	16,6	18,5	56,6	462,1	0,1	1,4	0,0	0,2	410,9	50,8	318,0	1,5
II Завтрак																
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
того за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Обед																
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	2,3	3,3	9,4	76,0	0,0	8,8	0,2	0,2	34,4	19,2	41,6	1,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0,0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
2012	245	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	0,00	14,4	4,4	0,2	96,9	0,1	0,5	0,0	0,9	22,1	25,3	176,3	0,5
2012		САЛАТ ИЗ КВАШОННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1,0	2,9	5,2	51,9	0,0	9,2	0,0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
того за прием пищи:				0,00	20,9	15,9	50,2	426,3	0,3	28,9	0,2	2,7	125,4	83,2	316,6	3,3
Полдник																
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
2012	175	СОК	100	0,00	3,7	2,9	19,5	118,6	0,0	0,5	0,0	0,5	72,5	10,8	63,0	0,5
того за прием пищи:				0,00	6,0	5,8	41,8	243,7	0,0	0,5	0,0	0,5	81,2	16,8	90,0	1,1
того за день:				0,00	43,9	40,6	185,3	1283,1	0,4	34,2	0,2	3,9	632,2	158,3	735,1	7,6
балансированность:					1	0,9	4,2									

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	0,00	6,2	9,0	26,8	211,8	0,1	0,8	0,0	0,4	159,4	29,1	143,8	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	0,00	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,1	0,7	230,9	12,0	147,1	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,00	0,1	0,0	11,7	48,1	0,0	0,8	0,0	0,0	10,7	3,9	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	14,0	23,9	51,2	483,9	0,1	1,6	0,1	1,1	401,0	45,0	295,6	1,6
II Завтрак																
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,00	0,7	0,1	3,9	19,6	0,0	2,8	1,4	0,4	28,6	21,3	30,8	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	0,7	0,1	3,9	19,6	0,0	2,8	1,4	0,4	28,6	21,3	30,8	0,6
Обед																
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	0,00	2,2	3,4	13,4	93,6	0,1	6,4	0,2	0,2	20,0	20,8	58,4	0,8
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	0,00	23,3	10,0	110,2	622,5	0,6	0,0	0,0	12,8	34,9	342,9	511,6	12,0
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	0,00	11,5	13,4	7,5	196,0	0,0	0,4	0,1	0,2	12,2	11,5	97,0	1,0
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,00	0,9	1,8	3,5	40,3	0,0	0,5	0,0	0,0	13,6	3,9	12,4	0,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	38,4	28,7	149,6	1016,0	0,7	10,3	0,3	13,2	102,2	389,1	693,8	14,3
Полдник																
2012	237	ПЕЧЕНЬЕ	130	0,00	17,8	12,5	22,2	276,0	0,0	0,5	0,1	0,4	139,1	23,1	189,9	0,9
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0,0	0,0	169,0	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	23,2	17,0	41,4	414,9	0,1	1,3	0,1	0,4	308,1	53,2	324,8	1,7
Итого за день:				0,00	76,3	69,7	246,1	1934,4	0,9	16,0	1,9	15,0	839,9	508,6	1345,0	18,2
Сбалансированность:					1	0,9	3,2									

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	8,8	7,9	34,2	244,3	0,2	0,5	0,0	3,4	112,9	101,8	205,0	3,3
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	0,00	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,1	0,7	230,9	12,0	147,1	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,00	0,1	0,0	11,7	48,1	0,0	0,8	0,0	0,0	10,7	3,9	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	16,6	22,8	58,6	516,4	0,2	1,3	0,1	4,1	354,5	117,7	356,8	4,3
II Завтрак																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
Обед																
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	0,00	4,3	4,4	15,0	117,7	0,1	5,0	0,2	1,8	37,8	28,9	99,2	1,4
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	38,6	42,0	33,9	668,2	0,1	2,7	0,5	0,9	41,9	60,0	370,6	3,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,00	0,2	0,0	0,4	3,3	0,0	1,3	0,0	0,0	5,8	3,5	6,0	0,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	43,1	46,4	63,3	845,0	0,2	9,0	0,7	2,7	93,2	94,0	475,8	5,2
Полдник																
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	0,00	3,2	1,2	37,1	171,2	0,1	9,6	0,0	0,5	12,0	7,2	29,6	0,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	5,3	4,6	8,8	99,0	0,1	1,0	0,1	0,0	192,8	21,2	136,1	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	8,5	5,8	45,9	270,2	0,2	10,6	0,1	0,5	204,8	28,4	165,7	0,2
Итого за день:				0,00	68,7	75,1	177,7	1674,6	0,6	22,9	1,0	7,4	659,5	244,1	1005,3	11,1
Балансированность:					1	1,1	2,6									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	5,9	6,7	29,7	202,9	0,0	0,5	0,0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	0,00	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,1	0,7	230,9	12,0	147,1	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,00	0,1	0,0	11,7	48,1	0,0	0,8	0,0	0,0	10,7	3,9	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	13,7	21,6	54,1	475,0	0,0	1,3	0,1	1,6	356,4	33,1	249,6	1,4
II Завтрак																
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Обед																
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПОЛЕВОЙ	200	0,00	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	18,5	18,6	45,7	0,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,00	17,9	19,3	15,4	308,7	0,0	24,2	0,0	3,4	71,1	40,6	184,2	3,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	20,7	21,6	46,6	466,7	0,1	32,5	0,2	4,6	111,1	69,2	244,3	4,6
Полдник																
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
2008		СОК	150	0,00	3,0	2,3	4,5	72,0	0,0	1,1	0,0	0,0	180,0	21,0	142,5	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	5,3	5,2	26,8	197,1	0,0	1,1	0,0	0,0	188,7	27,0	169,5	0,6
Итого за день:				0,00	40,1	48,8	164,2	1289,8	0,1	38,3	0,3	6,7	670,9	136,8	673,9	8,3
Планируемость:					1	1,2	4,1									

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	6,5	5,8	21,0	163,4	0,1	0,7	0,0	0,1	152,8	19,6	125,0	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	0,00	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,1	0,7	230,9	12,0	147,1	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,00	0,1	0,0	11,7	48,1	0,0	0,8	0,0	0,0	10,7	3,9	4,7	0,5
того за прием пищи:				0,00	14,3	20,7	45,4	435,5	0,1	1,5	0,1	0,8	394,4	35,5	276,8	1,4
II Завтрак																
2012	371	МАНДАРИНЫ	100	0,00	0,8	0,2	16,0	73,1	0,0	21,8	0,0	0,2	28,0	10,6	18,8	0,3
того за прием пищи:				0,00	0,8	0,2	16,0	73,1	0,0	21,8	0,0	0,2	28,0	10,6	18,8	0,3
Обед																
2012	56	БОРЩ СО СМЕТАННОЙ	200	0,00	1,3	3,9	7,8	72,7	0,0	6,7	0,2	1,8	35,5	18,0	32,1	0,9
2008	299	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С МЯСОМ	200	0,00	19,6	22,8	33,5	418,3	0,3	15,4	0,0	3,4	33,1	59,7	248,3	4,0
2012	135	СВЕКЛА, ОТВАРНАЯ	100	0,00	1,9	2,0	13,7	86,3	0,0	3,6	0,0	0,2	39,0	17,1	38,3	1,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
того за прием пищи:				0,00	22,8	28,7	69,0	633,1	0,3	25,7	0,2	5,4	115,3	96,4	318,7	6,2
Полдник																
2008		ПРЯНИКИ	30	0,00	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0,0	0,0	147,4	18,7	106,9	0,2
того за прием пищи:				0,00	6,0	4,8	41,3	233,1	0,1	0,7	0,0	0,0	150,7	21,4	121,9	0,4
того за день:				0,00	43,9	54,4	171,7	1374,8	0,5	49,7	0,3	6,4	688,4	163,9	736,2	8,3
плансированность:					1	1,2	3,9									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,00	9,8	16,8	1,8	197,9	0,1	0,2	0,2	3,5	67,6	11,1	147,7	1,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	0,00	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,1	0,7	230,9	12,0	147,1	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0,0	0,0	169,0	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	22,9	36,2	33,7	560,8	0,2	1,0	0,3	4,2	467,5	53,2	429,7	2,9
II Завтрак																
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Обед																
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	0,00	3,5	4,5	20,1	135,5	0,0	3,7	0,2	1,0	24,2	17,0	52,7	0,9
2012	314	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО	150	0,00	18,3	13,1	88,0	541,9	0,5	0,0	0,0	10,2	28,1	270,0	403,9	9,5
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	0,00	16,8	17,4	13,3	276,4	0,1	0,7	0,1	0,3	39,0	24,3	167,4	1,9
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,00	0,9	1,8	3,5	40,3	0,0	0,5	0,0	0,0	13,6	3,9	12,4	0,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	40,0	36,9	139,9	1057,7	0,6	7,9	0,3	11,5	126,4	325,2	650,8	12,8
Полдник																
		БУЛКА ДОМАШНЯЯ	80	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за день:				0,00	68,3	77,9	218,6	1863,8	0,9	13,2	0,6	16,2	792,2	406,1	1220,6	17,6
Балансированность:					1	1,1	3,2									

10 день

Код рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	6,4	7,6	27,8	205,5	0,2	0,2	0,0	1,5	71,2	56,0	159,7	1,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	0,00	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,1	0,7	230,9	12,0	147,1	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,00	0,1	0,0	11,7	48,1	0,0	0,8	0,0	0,0	10,7	3,9	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	14,2	22,5	52,2	477,6	0,2	1,0	0,1	2,2	312,8	71,9	311,5	2,5
II Завтрак																
2012	371	МАНДАРИНЫ	100	0,00	0,8	0,2	16,0	73,1	0,0	21,8	0,0	0,2	28,0	10,6	18,8	0,3
Итого за прием пищи:				0,00	0,8	0,2	16,0	73,1	0,0	21,8	0,0	0,2	28,0	10,6	18,8	0,3
Обед																
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,6	0,7	35,9	172,2	0,1	0,0	0,0	1,1	27,6	9,3	44,2	1,1
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	0,00	10,6	13,2	9,5	198,6	0,0	0,6	0,0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,00	0,9	1,8	3,5	40,3	0,0	0,5	0,0	0,0	13,6	3,9	12,4	0,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	17,6	15,8	63,9	474,7	0,1	4,1	0,0	1,6	75,4	36,4	166,7	3,0
Полдник																
2008	224	ГРЕНКА С СЫРОМ	130	0,00	23,2	13,8	19,7	302,5	0,0	0,2	0,1	1,1	182,6	29,4	245,8	1,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	26,8	16,8	34,7	404,4	0,0	0,8	0,1	1,1	300,5	50,1	336,8	1,5
Итого за день:				0,00	59,4	55,3	166,8	1429,8	0,3	27,7	0,2	5,1	716,7	169,0	833,8	7,3
Балансированность:					1	0,9	2,8									