УТВЕРЖДЕНО

приказом директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа — детский сад № 1» г. Воркуты от 25.08.2023 года № 412/01-12

ПРИМЕРНЫЙ 10-ДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ (МЕНЮ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 1» Г.ВОРКУТЫ

Возрастная категория детей: от 1 года до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

1 день

	№			Пище	вые вещ	ества	Энергети-			Витам	ины					Минер	альные	вещества	,	•	
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2,	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
2011	1.4	масцо (поринами)	4	0.00	2 20	0.00	20.00		о оо	0.00	0.10	0.10	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,40	7,20	33,20	224,10	0,10	1,20	0,10	0,70	0,00	0,00	114,90	18,60	110,30	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,10	2,50	13,60	90,20	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	110,10	14,70	80,90	0,20	160,90	9,40	0,00	0,00
2008		БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		5,10	13,40		20,40	0,50	- 1	0,00
Итого за п	рием пищи:	:	359	10,70	13,20	54,20	379,80		,	0,10	0,80	0,10	0,10	229,00	38,40	205,30	1,70	181,90	9,90	0,00	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00		втрак 4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за п			200	1,00	0,20	19,20		0,00	4,00	0,00					8,00	14,00		0,00	0,00		0,00
				Í	Í	ĺ	ĺ	O	бед		, i			,		ĺ		,	,		
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,70	0,00	1,20	0,00	1,00	0,00	0,00	5,20	5,40	16,10	0,20	28,80	0,00	0,00	0,00
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	150	4,40	6,30	5,50	97,70	0,00	7,50	0,10	1,50	0,00	0,00	31,70	16,20	54,20	1,00	255,80	4,00	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	60	10,90	7,80	9,60	151,90	0,10	0,20	3,00	1,80	0,00	0,00	12,00	81,80	25,10	1,30	17,90	0,30	0,00	0,00
2012	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	1,60	1,50	21,30	0,00	0,90	0,00	0,70	0,00	0,00	2,80	1,80	3,00	0,10	21,70	0,30	0,00	0,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,00	3,40	22,90	139,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	2,90	5,00	25,80	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,90	43,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за п	оием пищи:	<u>'</u>	590	25,30	21,40	81,50	623,10	0,30	9,80	3,10	5,80	0,00	0,10	77,50	137,40	201,70	4,80	418,90	4,50	0,00	0,00
				·	<u> </u>	·		Пол	ідник	ŕ	, <u> </u>	,			L.	,		,	,		
2008		ЙОГУРТ РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	185 15	9,30 1,20	5,90 0,80	15,70 7,80	161,00 45,10	0,10	1,10 0,00	0,10 0,00	0,00	0,00			25,90 0,00	177,60 0,00		259,00 0,00	16,70 0,00	0,00	0,00
Итого за п	рием пиши		200	10,40	6,80	23,50				0,00	0,00				25,90	177,60		259,00	16,70		0,00
)				1 20,10	0,00	20,00	200,10		 жин	·,••	-,00	5,00	5,50		;- 3	2.7,00	- ,	227,00	10,70	3,00	3,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,80	3,60	3,10	47,60	0,00	2,80	0,10	0,00	0,00	0,00	16,40	6,00	14,80	0,30	126,00	0,00	0,00	0,00
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	11,40	5,70	4,90	116,40	0,10	1,70	0,40	3,10	0,00	0,10	32,70	28,90	149,90	0,70	326,80	96,10	0,00	0,00
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	4,40	28,50	164,20	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	20,90	20,40	55,80	0,40	41,30	0,60	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	5,20	6,70		23,10	0,00	0,00	0,00
Итого за п	•	400	15,10	13,60	43,70		· ·		0,50				,		227,20		517,20	96,60	,	0,00	
Всего за де	нь:		1749	62,50	55,20	222,00	1 659,20	0,60	21,20	3,80	10,00	0,10	0,60	622,10	270,20	825,80	11,70	1 376,90	127,70	0,10	0,00
Сбалансир	ованность:			1	0,9	3,6															

	No॒			Пище	вые вещ	ества	Энергети-	СПБ		Витам	ины					Минер	оальные	вещества			
Сборник	техноло-	Прием пищи,	Macca	Белки,		Углево	ческая	B1,				п	B2,			1		·			Se,
рецептур	гической	наименование блюда	порции	Белки,	тиры,	ды, г	ценность,	Б 1, МГ	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Δ 2, MΓ	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	мг
	карты					A21, 1	ккал					1,111	1,11								
2011	1.4	масцо (поринами)	4	0.00	2 20	0.00	20.00	1	втрак	0.00	0.10	0.10	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	<u> </u>	0,50	0,00	0,80		0,60	0,00		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) КАША ГРЕЧНЕВАЯ	3	1,10	1,50	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,60	1,80	24,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	184	ВЯЗКАЯ	180	4,30	5,40	15,60	128,70	0,10	0,40	0,00	1,10	0,10	0,10	92,40	38,40	103,40	1,10	182,80	8,00	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,90	2,40	12,80	84,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	103,20	13,80	75,90	0,20	150,90	8,80	0,00	0,00
2008		БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00
Итого за пј	рием пищи:	:	354	9,60	12,70	35,70	296,90	0,10	1,00	0,10	1,30	0,10	0,20	243,10	59,10	218,20	1,60	354,70	17,40	0,00	0,00
								II 3a	втрак												
2008		ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
Итого за пр	рием пищи:	:	100	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
								0	бед												
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	4,00	3,80	54,40	0,00	6,10	0,10	1,70	0,00	0,00	17,90	6,30	11,70	0,40	70,30	1,20	0,00	0,00
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ	150	8,30	4,10	12,00	118,40	0,10	2,80	5,40	1,90	0,00	0,10	28,40	45,70	53,80	1,60	294,20	2,70	0,00	0,00
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	9,50	10,80	2,10	143,30	0,00	0,40	0,20	1,60	0,00	0,10	16,40	13,30	85,80	1,30	194,30	4,30	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	3,90	15,70	107,70	0,10	7,60	0,00	0,20	0,10	0,10	33,80	22,30	63,20	0,90	561,20	6,30	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,90	43,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	рием пищи:		580	25,60	23,60	73,90	612,20	0,30	17,00	5,70	5,80	0,10	0,20	119,50	114,80	292,00	5,90	1 214,90	14,50	0,10	0,00
				,		,	·		ідник			ŕ		, in the second second		ŕ			·		
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,60	4,00	6,70	86,40	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,20	198,40	22,40	147,20	0,20	233,60	14,40	0,00	0,00
2011	406.1	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	40	3,20	2,20	23,90	129,00	0,10	1,40	0,00	0,90	0,00	0,00	12,20	7,20	30,20	1,00	140,30	1,40	0,00	0,00
Итого за пр	рием пищи:		200	7,90	6,20	30,70	215,40			0,00	0,90	0,00	0,20	210,60	29,60	177,40	1,20	373,90	15,80	0,00	0,00
		САПАТ ИЗ МОВИОВИ С		ı	1			y :	жин	I					ı		l .				
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	40	0,50	1,20	5,30	34,20	0,00	1,80	0,90	0,70	0,00	0,00	18,40	13,70	19,80	0,40	72,10	1,80	0,00	0,00
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130	19,00	12,50	13,90	248,80	0,00	0,20	0,10	0,30	0,10	0,20	150,30	20,50	193,00	0,50	131,80	1,00	0,00	0,00
2011	330	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,70	1,90	2,90	37,00		0,00	0,00	0,00	0,00	ĺ	12,60		9,10		18,30			0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,30	30,00		0,00	0,00	0,00	0,00		11,40	5,20	6,70	 	23,10	0,00		
Итого за пр	400	20,40	15,60	29,40	·		2,10	1,00	1,00	0,10		192,80	41,20	228,60	 	245,20	4,00				
Всего за де	нь: ованность:		1634	63,80	58,50 0,9	179,20 2,8	1 520,10	0,60	26,70	6,80	9,60	0,30	1,00	780,30	251,90	926,10	12,30	2 466,70	53,60	0,10	0,00
Соалансир	ованность:			1	U,Y	۷,∂															

3 день

		1	1					ень		D						3.7					
	$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	_		Пище	вые вещ	ества	Энергети-	Γ	1	Витам	ИИНЫ 					Минер	ральные 	вещества			
Сборник	техноло-	Прием пищи,	Macca	Белки,	Жиры,	Углево	ческая	B1,			_	Д,	B2,	~		_			-	_	Se,
рецептур	гической	наименование блюда	порции	Γ	Γ	ды, г	ценность,	МΓ	С, мг	А, мг	Е, мг	МКГ	МΓ	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	МΓ
	карты					·	ккал										<u> </u>				
			ı	1				Зав	трак				-		ı						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,60	5,30	21,60	152,50	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	108,10	20,20	131,30	0,50	171,90	7,70	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,90	2,40	12,80	84,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	103,20	13,80	75,90	0,20	150,90	8,80	0,00	0,00
2008		БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00
Итого за пр	рием пищи:		389	13,70	15,60	42,00	364,00	0,20	1,00	0,20	1,00	1,00	0,40	235,20	43,50	290,90	1,90	400,20	25,10	0,00	0,00
								II 3a	втрак												
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00		0,00		14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за пр	рием пищи:	:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
			ı	1				O	бед						ı		1				
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,27	2,04	0,90	23,41	0,01	5,14	0,02	0,92	0,00	0,02	6,24	4,87	9,48	0,30	62,26	0,68	0,00	0,00
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	150	4,80	4,80	11,10	106,10	0,10	1,70	3,60	1,30	0,00	0,00	18,10	24,60	25,30	0,60	129,70	1,30	0,00	0,00
2011	294	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,90	6,50	9,50	135,60	0,10	0,50	4,50	1,40	0,00	0,00	24,50	70,10	32,50	0,50	27,10	1,40	0,00	0,00
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	1,90	3,20	6,30	63,10	0,00	15,70	0,30	0,30	0,10	0,00	47,60	18,40	36,10	1,00	204,80	3,50	0,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	13,90	55,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,50	3,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	оием пищи:	:	580	19,77	17,34	71,10	528,41	0,31	23,04	8,42	4,22	0,10	0,02	121,54	145,27	184,08	4,10	518,26	6,88	0,00	0,00
-									дник												
2008	435	РЯЖЕНКА	185	5,40	4,60	7,80	99,90	0,00	1,50	0,10	0,00	0,00	0,20	229,40	25,90	170,20	0,20	270,10	16,70	0,00	0,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80		45,10	0,00	0,00	0,00	ŕ	0,00	0,00		0,00	0,00			0,00		
Итого за пр	рием пищи:	•	200	6,50	5,50	15,50	145,00	0,10	1,50	0,10	0,00	0,00	0,20	229,40	25,90	170,20	0,40	270,10	16,70	0,00	0,00
			ı	1					кин												
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,50	4,00	3,10	50,60	0,00	1,40	0,00	1,70	0,00	0,00	13,50	7,20	14,30	0,50	103,70	2,50	0,00	0,00
2012		РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	14,40	5,80	16,20	174,50	0,10	8,20	0,00	1,70	0,10	0,10	45,60	43,20	211,60	1,30	832,40	111,20	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	5,20	6,70	0,70	23,10	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	оием пищи:	<u>:</u>	400	15,10	9,80	26,60	255,10	0,20	9,70	0,00	3,40	0,10	0,10	70,50	55,60	232,60	2,50	959,20	113,70	0,00	0,00
Всего за де	нь:		1769	56,07	48,40	174,40	1 385,80	0,60	36,30	8,60	8,50	1,10	0,90	673,80	278,70	893,60	11,60	2 141,70	161,80	0,10	0,00
Сбалансир	ованность:	:		1	0,9	3,1									•			•			_

4 лень

								ень													
	№			Пище	вые вещ	ества	Энергети-			Витам	ины					Минер	<u>зальны е</u>	вещества		ı	1
Сборник	техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Белки,	Жиры,	Углево	ческая	B1,	С, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В2,	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Г , мг	Se,
рецептур	гической карты	наименование олюда	порции	Γ	Γ	ды, г	ценность, ккал	МΓ	C, MI	71, WII	L, M1	МКГ	МΓ	Ca, Mi	1415, 1411	1 , WII	1 0, MI	1X, M1	1, MKI	1, WII	МΓ
	карты						KKUJI	- 3aı	зтрак												
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,20	1,50	0,00	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00	1,80	25,00	0,10	4,40	0,00	0,00	0,00
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,50	5,50	26,30	177,60	0,10	0,50	0,00	0,70	0,10	0,10	105,90	15,20	89,60	0,60	170,80	8,80	0,00	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,20	0,90	9,20	49,90	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	45,20	7,20	30,70	0,40	67,70	3,40	0,00	0,00
2008		БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00
Итого за п	рием пищи	: :	354	9,10	11,30	43,00	311,30	0,10	0,80	0,10	0,80	0,10	0,20	199,00	29,20	159,40	1,40	263,90	12,80	0,00	0,00
								II 3a	втрак												
2008		ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00
Итого за пр	рием пищи	:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00
									бед												
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,80	4,10	· ·	58,30	0,00	2,70	0,30	1,90	0,00	0,00	16,90	12,20	-			2,20		0,00
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	150	3,80	3,30	10,40	85,80	0,10	5,20	0,10	1,50	0,00	0,00	21,60	20,60	67,80	0,70	416,80	24,50	0,00	0,00
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,60	10,40	4,60	166,00	0,10	7,40	3,40	3,60	0,10	0,80	9,20	11,50	152,00	3,30	165,80	4,20	0,10	0,00
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	4,40	28,50	164,20	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	20,90	20,40	55,80	0,40	41,30	0,60	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,90	43,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за пј	рием пищи	:	580	22,80	22,90	88,10	662,70	0,30	15,40	3,90	7,60	0,20	1,00	91,60	91,90	378,30	6,60	863,20	31,40	0,20	0,00
								Пол	ідник												
2008	435	КЕФИР	140	4,20	0,10	5,60	43,60	0,10	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	177,20	21,10	137,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	430	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	5,70	4,80	43,70	240,50	0,10	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	25,80	9,30	56,30	0,60	90,90	2,50	0,00	0,00
Итого за пј	рием пищи	:	200	9,90	4,90	49,30	284,10	0,10	1,50	0,00	0,10	0,10	0,10	203,00	30,40	194,00	0,60	90,90	2,50	0,00	0,00
								y	жин												
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	75	0,60	1,90	10,80	64,40	0,00	1,90	0,90	1,20	0,00	0,00	23,60	16,60	23,90	0,90	156,90	2,70	0,00	0,00
2008	225	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫИ МОЛОКОМ	120/0/25	19,50	11,90	37,90	340,40	0,10	0,30	0,10	0,70	0,10	0,30	199,20	26,80	226,20	0,60	216,30	2,80	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00				0,00	0,00		0,00		11,40		6,70			0,00		
Итого за п		:	400	20,30	13,90		· · ·	_	2,20	0,90		0,10		234,20					5,50		
Всего за де			1634	63,00	53,30			0,70	79,80	4,90	10,60	0,50	1,60	761,70	213,10	1 011,50	11,00	1 811,30	54,10	0,20	0,10
Сбалансир	ованность			1	0,8	3,9															

5 день

	No			Пише	вые вещ	ества	Энергети-	СНЬ		Витам	ины					Минет	ральные	вещества			
Сборник	техноло-	Прием пищи,	Macca	Белки,	Жиры,	Углево	ческая	B1,		2111 (11)		п	B2,			1,111110		2011001100			Se,
рецептур	гической	наименование блюда	порции	Белки, Г	жиры, г	утпево ды, г	ценность,	Ы, МГ	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	D2, ΜΓ	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	мг
	карты					72, 1	ккал					112112									
	I	I				T			трак	1					[
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90		0,00		0,10	0,10		0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00		
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,20	1,50	0,00	18,20		0,00		0,00	0,00	-	44,00	1,80	25,00	0,10	4,40	0,00		
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ	100	2.00	0.20	21.40	10420	0.00	0.40	4.00	0.20	0.10	0.10	02.00	27.00	67.00	0.50	106.70	7.70	0.00	0.00
2011	174	МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	180	3,90	9,20	21,40	184,30	0,00	0,40	4,80	0,30	0,10	0,10	93,90	27,80	67,90	0,50	126,70	7,70	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,50	2,80	17,90	111,70	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	105,30	22,90	87,90	0,70	188,20	8,80	0,00	0,00
2008		БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	_	0,00		0,00	0,00		3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50		
Итого за пр	рием пищи		394	14,70	21,40	47,00	441,10	0,10	1,00	5,00	1,20	1,10	0,40	267,00	61,80	264,40	2,50	396,70	25,10	0,00	0,00
	1								втрак												
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00		0,00			14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за пр	рием пищи	:	200	1,00	0,20	19,20	92,00			0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	l	<u> </u>						U	бед	1 1							1 1				
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,80	2,10	4,70	40,90	0,00	2,60	0,10	1,00	0,00	0,00	7,10	8,40	20,50	0,30	153,30	1,60	0,00	0,00
2011	82	БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	150	4,30	5,10	7,80	95,80	0,00	5,30	3,80	1,40	0,00	0,00	32,60	32,10	32,50	1,00	225,20	3,80	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,50	11,40	9,60	182,10	0,00	0,20	0,00	1,90	0,00	0,10	11,60	13,80	91,10	1,30	179,00	3,80	0,00	0,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,00	3,40	22,90	139,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	2,90	5,00	25,80	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,90	43,70	Í		,	,			6,30	1,40	0,00	ĺ	0,80		0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	·	0,00		0,00	,		10,40	16,90	54,00	·	94,00		0,00	
Итого за пј	рием пищи	:	580	24,50	22,70	85,20	646,20			3,90	5,20	0,00	0,10	77,10	86,50	247,30	4,90	652,20	9,20	0,00	0,00
2008	435	КЕФИР	160	4,80	0,20	6,40	49,50		<u>ідник</u> 1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	201,10	23,90	156,40	0,00	0,00	0.00	0,00	0,00
2011	406.1	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	40	9,50	7,90	20,90	192,60		0,00		1,80			33,00	10,30	117,40		113,70	11,20		
Итого за п	рием пищи	:	200	14,30	8,10	27,30	242,10			0,10	1,80	1,20	0,20	234,10	34,20	273,80	1,50	113,70	11,20	0,00	0,00
	<u> </u>								жин			_	_		, <u> </u>		<u> </u>				_
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,70	3,10	3,80	46,90	0,00	1,70	0,60	1,60	0,00	0,00	16,90	13,20	21,40	0,40	111,10	2,10	0,00	0,00
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	130	3,50	11,60	26,60	224,80	0,10	10,90	0,00	2,90	0,10	0,10	14,10	29,30	77,90	1,30	783,60	6,90	0,00	0,00
	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,30	2,40	2,20	31,90	-	1,40		1,00	-		4,20	2,70	4,60	0,10	32,50	0,40	-	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,30	30,00		0,00	<u> </u>	0,00	0,00		11,40	5,20	6,70	0,70	23,10	0,00	ŕ	
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,60	1,10	10,30	60,10		0,00		0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00		
	рием пищи	:	400	6,20	18,30	50,20	393,70		14,00		ŕ			46,50	50,40	110,50		950,30	9,40		
Всего за де			1774	56,60	67,00	230,30	1 771,60	0,60	28,70	9,60	13,00	1,60	0,80	628,80	237,90	856,80	13,70	2 076,20	48,90	0,10	0,00
Соалансир	ованность:		1	1,2	4,1																

6 день

Г	1			Π_:			, ,	СНЬ		D						N # .					
	$N_{\underline{0}}$			Тище	вые вещ	ества	Энергети-			Витам	инЫ				I	минер	ральные 	вещества			
Сборник	техноло-	Прием пищи,	Macca	Белки,	Жиры,	Углево	ческая	B1,				Д,	B2,								Se,
рецептур	гической	наименование блюда	порции	Г Белки,	г	ды, г	ценность,	Μ Γ	С, мг	А, мг	Е, мг	д, МКГ	MΓ	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	мг
	карты				1	ды, 1	ккал	1111				MIKI	1111								1411
				<u> </u>				Заг	зтрак												
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,20	1,50	0,00	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00	1,80	25,00	0,10	4,40	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,40	5,50	30,50	197,00	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	107,00	29,30	146,20	1,50	209,80	8,00	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,90	2,40	12,80	84,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	103,20	13,80	75,90	0,20	150,90	8,80	0,00	0,00
2008		БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00
Итого за пр	ием пищи:		354	11,70	12,80	50,60	365,40	0,20	1,00	0,10	0,20	0,10	0,30	258,20	50,00	261,20	2,00	386,10	17,30	0,00	0,00
								II 3a	автрак												
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00		8,00	14,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	ием пищи:		200	1,00	0,20	19,20	92,00			0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
T				· · · · ·				O	бед												ı
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,80	3,60	3,10	47,60	0,00	2,80	0,10	0,00	0,00	0,00	16,40	6,00	14,80	0,30	126,00	0,00	0,00	0,00
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	150	4,70	3,50	7,90	82,50	0,00	2,80	4,30	0,70	0,00	0,00	19,10	31,00	29,30	0,70	193,40	2,00	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	60	10,90	7,80	9,60	151,90	0,10	0,20	3,00	1,80	0,00	0,00	12,00	81,80	25,10	1,30	17,90	0,30	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	7,50	6,10	33,70	219,40	0,20	0,00	0,00	4,20	0,10	0,10	19,80	110,50	164,80	3,90	232,20	2,00	0,00	0,00
2008	400	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,90	43,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80			0,00		0,00			16,90	54,00		94,00	0,00		0,00
Итого за пр	ием пищи:		580	28,70	21,70	94,50	689,70	0,40	5,80	7,30	7,00	0,10	0,20	90,20	256,50	311,50	7,80	664,30	4,30	0,00	0,00
_						·		Пол	тдник								<u> </u>				
2008		ЙОГУРТ	185	9,30	5,90	15,70	161,00	_		0,10		0,00		-	25,90	177,60		259,00	16,70	-	0,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,60	1,10	10,30				0,00					0,00	0,00		0,00	0,00		_
Итого за пр	ием пищи:		205	10,80	7,10	26,10	221,10			0,10	0,00	0,00	0,30	220,20	25,90	177,60	0,50	259,00	16,70	0,00	0,00
		<u>v</u>		1 1					жин	1					1			1			I
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,20	0,00	0,50	3,90		1,50	0,00		0,00			4,20	7,20	 	42,30	0,00	-	0,00
2012		КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	9,60	2,70	4,10	78,50			0,00		0,10			18,60	121,30		205,50	74,40		0,00
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,80	10,00	15,10	162,60	0,10	11,70	0,70	2,70	0,10	0,10	44,70	30,80	65,40	1,30	440,70	5,60	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	12,90	53,40	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	4,30	5,10	0,40	24,70	0,00	0,00	0,00
Итого за пр			400	12,80	12,70		· · · · · ·								57,90	198,90	· · · · · ·	713,20	80,00	_	
Всего за день:			1739	65,00	54,40		1 666,60	0,90	26,60	8,20	10,50	0,40	0,90	677,20	398,20	963,20	15,50	2 022,70	118,20	0,10	0,00
Сбалансиро	ванность:			1	0,8	3,4															

7 день

		T	ı	TT		-		ень		D			-			3.7					
	$N_{\underline{o}}$	_		Пище	вые вещ	ества	Энергети-			Витам	ины				I	Минер	ральные 	вещества			
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, Г	Углево ды, г	ческая ценность, ккал	B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, MΓ
			'	'				3aı	втрак						•						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80		0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,20	1,50	0,00	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00	1,80	25,00	0,10	4,40	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	180	6,70	12,60	30,30	262,00	0,20	1,30	0,10	1,20	0,20	0,20	140,90	54,00	191,40	1,40	247,10	10,70	0,00	0,00
2011	202	С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	1.50	2.50	2.00	17.00	111.70	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.20	22.00	07.00	0.70	100.20	0.00	0.00	0.00
2011 2008	382	КАКАО С МОЛОКОМ БАТОН	150 15	3,50 1,20	2,80 0,20	17,90 7,40	111,70 35,70		0,50	_	0,00	0,00	0,10 $0,00$	105,30 3,50	22,90 5,10	87,90 13,40		188,20 20,40	8,80 0,50	0,00	0,00
Итого за пр	рием пиши:		354	12,50	20,40	55,60					1,30	0,00			83,70	318,40		460,70	/	0,00	0,00
111010 00 11	<u> </u>			12,00	20,10	22,00	107,00		автрак	0,20	1,00	0,20	0,00	2> 1,10	00,70	010,10	_, -, -	100,70	20,10	0,00	0,00
2011	338	ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,50	45,60			0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
Итого за пр	оием пищи:		100	0,40	0,40	9,50			4,00		_	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90		278,00	2,00		0,00
								C	бед	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·											
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,90	0,00	1,60	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	7,20	21,50	0,20	38,30	0,00	0,00	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	150	9,60	7,20	8,20	136,70	0,10	4,00	5,80	0,70	0,70	0,10	28,70	41,60	86,10	1,60	320,70	8,80	0,00	0,00
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	70	11,20	9,00	1,30	149,10	0,10	8,90	3,90	3,20	0,00	1,00	17,40	11,60	166,70	3,60	212,00	5,20	0,10	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	3,90	15,70	107,70	0,10	7,60	0,00	0,20	0,10	0,10	34,20	22,30	63,30	0,90	561,30	6,30	0,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	13,90	55,60		0,00	·	0,00	0,00	0,00	8,50	1,50	3,20		0,40	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00								·	8,90	23,50		0,00	0,00		
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80				0,00	0,00			16,90	54,00		94,00	0,00		0,00
Итого за пр	рием пиши:		590	29,20	23,00	70,90	626,60	0,40	22,00	9,70	5,70	0,70	1,20	112,50	110,00	418,30	8,10	1 226,70	20,20	0,20	0,00
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			. , .	-)	-)	,		лдник	. , .	- , -	-, -	, -)		- /		- , - ,		- ,	- ,
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,60	4,00	6,70	86,40			0,00	0,00	0,00	0,20	198,40	22,40	147,20	0,20	233,60	14,40	0,00	0,00
2011	417	РОГАЛИК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40	5,50	4,20	22,30	149,00	0,10	0,00	0,10	1,00	0,40	0,10	23,10	7,20	64,20	0,80	77,00	5,20	0,00	0,00
Итого за пр	оием пищи:		200	10,10	8,20	29,00	235,40	0,10	1,30	0,10	1,00	0,40	0,30	221,50	29,60	211,40	1,00	310,60	19,60	0,00	0,00
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С	50	0,60	1,50	6,60	42,80		жин 2,30	1,10	0,90	0,00	0,00	23,00	17,10	24,80	0,50	90,10	2,30	0,00	0,00
2011	02	CAXAPOM	50	0,00	1,50	0,00	72,00	0,00	2,30	1,10	0,70		0,00	23,00	17,10	27,00	0,50	70,10	2,30	0,00	0,00
2008	225	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫИ МОЛОКОМ	130/0/40	21,90	13,80	42,40	385,50	0,10	0,40	0,10	0,70	0,10	0,30	253,70	32,60	269,60	0,60	276,80	3,70	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	12,90	53,20	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	4,20	4,90	0,40	23,40	0,00	0,00	0,00
Итого за пр		400	22,60	15,40	61,90	481,40	0,10	3,60	1,20	1,60	0,10	0,40	288,30	53,90	299,30	1,40	390,30	5,90	0,10	0,00	
Всего за де	нь:		1644	78,90	71,00	225,40	1 890,10	0,80	32,70	11,30	11,00	2,20	2,40	940,70	287,50	1 310,50	15,50	2 703,00	73,80	0,30	0,10
Сбалансир	ованность:			1	0,9	2,9	•				•				•						
·			,	,																	

8 день

								ень													
Сборник	№	Прием пищи,	Macca		вые вещ		Энергети-	D1		Витам	ины	п	D2	1	ı	Минер	ральны е Г	вещества		I	C -
репептур	техноло-	наименование блюда	порции	Белки,	Жиры,	Углево ды, г	ческая	B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
	гической			1	1	ды, 1	ценность,		 зтрак	ļ	ļ	MKI	M1		ļ						MH
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,20	1,50	0,00	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00	1,80	25,00	· ·	4,40	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90			4,40	69,60	_	56,40	8,10	0,00	0,00
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,30	9,90	31,90	238,50		0,50	0,10	0,60	0,10	0,10	101,30	28,70	118,60		179,20	9,00		0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,50	2,80	17,90	111,70	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	105,30	22,90	87,90	0,70	188,20	8,80	0,00	0,00
2008	502	БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40		20,40	0,50	0,00	0,00
Итого за пр	лием пиши:		394	16,10	22,10	57,50	495,40	-	1,00	0,20	1,60	1,10		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	62,80	315,20	<u> </u>	449,20	,		0,00
111010 3a np	лем пищи.		374	10,10	22,10	37,50	473,40	•	1,00 івтрак	0,20	1,00	1,10	0,40	274,50	02,00	313,20	2,00		20,50	0,00	0,00
			ı		Ī					Ī	Ī						1			1	
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	оием пищи:		200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
						<u> </u>		О	бед		<u> </u>				<u> </u>						
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	1,40	5,30	8,20	86,80	0,00	3,50	0,60	2,60	0,00	0,00	34,80	22,90	42,10	1,10	246,50	5,60	0,00	0,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	150	5,00	6,70	10,00	121,20	0,10	4,00	0,10	1,60	0,00	0,10	20,80	18,80	70,40	1,00	358,90	4,30	0,00	0,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	160	12,20	11,20	20,60	232,10	0,10	11,30	0,00	1,50	0,00	0,10	19,70	37,20	150,80	2,40	909,70	10,50	0,10	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,90	43,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	рием пищи:		570	23,50	23,90	79,00	628,40	0,30	18,80	0,80	5,90	0,00	0,30	98,20	106,10	340,80	6,20	1 609,90	20,40	0,10	0,00
								Пол	ідник												
2008		КЕФИР	180	5,40	0,20	7,20	56,00			0,00		0,00			27,10	177,00		0,00			0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,00	14,90	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00		22,00	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	рием пищи:		200	6,90	2,10	22,10	139,40	0,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	233,40	31,10	195,00	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00
								\mathbf{y}_{i}	жин												
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,40	1,30	7,20	43,00	0,00	1,30	0,60	0,80	0,00	0,00	15,70	11,10	16,00	0,60	104,70	1,80	0,00	0,00
2008	444	ОЛАДЬИ С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ	130/0/40	13,30	16,10	81,70	525,90	0,20	0,50	0,10	3,20	0,10	0,20	125,40	36,10	168,70	1,60	313,80	10,70	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	12,90	53,20	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	4,20	4,90	0,40	23,40	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	оием пищи:		400	13,90	17,40	101,80	622,00	0,20	2,80	0,60	4,00	0,10	0,20	152,80	51,40	189,60	2,60	441,90	12,50	0,00	0,00
Всего за дег	нь:		1764	61,40	65,80	279,60	1 977,20	0,70	28,40	1,60	11,40	1,20	0,90	772,80	259,40	1 054,60	14,50	2 523,00	59,20	0,20	0,00
				1	1,1	4,6		· <u> </u>		_ 		· <u> </u>									

9 день

Сборник рецептур 2011	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		вые вещ	ества	Энергети-			Витам	ины				<u> </u>	Минер	оальные Г	вещества			
рецептур	гической карты	· ·		Бепки																	
	14			Г	Жиры, г	Углево ды, г	ческая ценность, ккал	B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
	14							Зан	втрак						•						
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,20	1,50	0,00	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00	1,80	25,00	0,10	4,40	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,40	7,20	26,90	190,60	0,10	0,50	0,00	0,30	0,10	0,10	100,30	23,00	103,30	0,30	161,80	8,60	0,00	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,20	0,90	9,20	49,90	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	45,20	7,20	30,70	0,40	67,70	3,40	0,00	0,00
2008		БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40		20,40	0,50	0,00	0,00
Итого за п	рием пищи	:	354	8,00	13,00	43,50	324,30			0,10	0,40	0,20	0,20	193,40	37,00	173,10	1,10	254,90	12,50	0,00	0,00
2011	1 220	L DY WATER	1 100 1	0.40	2 42	0.50	4.5.0		втрак	0.00	0.60	0.00	0.00	4 4 40	7.00	0.00	2 001	2=0.00	• 00	0.00	0.00
2011	338	ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,50	45,60		4,00	0,00	0,60	0,00		14,40	7,20	9,90		278,00	2,00	-	0,00
итого за п	рием пищи		100	0,40	0,40	9,50	45,60		4,00 Обед	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,30	2,00	1,00	24,70	0,00	2,20	0,00	0,90	0,00	0,00	9,30	5,40	11,30	0,30	56,20	0,20	0,00	0,00
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ГОВЯДИНА)	150	4,70	4,60	9,30	97,90	0,10	4,60	0,10	0,80	0,00	0,10	19,20	18,20	65,40	1,10	385,90	4,80	0,00	0,00
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,00	7,00	9,90	147,60	0,10	0,60	5,20	1,40	0,00	0,00	25,20	80,20	34,10	0,60	29,40	1,40	0,00	0,00
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	1,90	3,20	6,30	63,10	0,00	15,70	0,30	0,30	0,10	0,00	47,60	18,40	36,10	1,00	204,80	3,50	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,90	43,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за п	рием пищи		580	20,90	17,70	66,80	521,60			5,60	3,60	0,10	0,20	124,20	149,30	224,30	4,60	771,10	9,80	0,10	0,00
2000	ı	ĎOEVDE.	100	0.00	5.00	15.20	156.60		ІДНИК	0.10	0.00	0.00	0.20	21420	25.20	172.00	0.20	252.00	16.20	0.00	0.00
2008		ЙОГУРТ РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	180	9,00 1,60	5,80 1,10	15,30 10,30	156,60 60,10			0,10 $0,00$	0,00	0,00 $0,00$		214,20 0,00	25,20 0,00	172,80 0,00		252,00 0,00	16,20 0,00	_	
Итого за п	<u>।</u> рием пищи		200	10,60	6,90	25,60	216,70				0,00	,		214,20	25,20	172,80		252,00	16,20	Í	
111010 34 11	рисм пищи		200	10,00	0,70	23,00	210,70		жин	0,10	0,00	0,00	0,50	214,20	23,20	172,00	0,50	232,00	10,20	0,00	0,00
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,70	1,80	7,90	51,40		2,70	1,40	1,10	0,00	0,00	27,60	20,50	29,70	0,50	108,10	2,70	0,00	0,00
2011	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/0/50	18,70	13,90	39,70	372,60	0,10	0,20	0,10	0,60	0,10	0,20	144,10	22,90	185,40	0,70	167,50	2,60	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	5,20	6,70	0,70	23,10	0,00	0,00	0,00
Итого за п	рием пищи	•	410	19,50	15,70	54,90	454,00	0,10	2,90	1,40	1,70	0,10	0,20	183,20	48,60	221,80	1,90	298,70	5,30	0,10	0,00
Всего за де	ень:		1644	59,30	53,70	200,40	1 562,20	0,50	31,90	7,10	6,30	0,30	0,90	729,40	267,20	801,90	10,00	1 854,70	45,90	0,20	0,00
Сбалансир	ованность:			1	0,9	3,4								· ·	ļ.						

10 день

-								цень													
	$\mathcal{N}_{\overline{0}}$			Пище	вые вещ	ества	Энергети-	1		Витам	ины				Т	Минер	альные	вещества			
Сборник рецептур	техноло- гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки,	Жиры,		ческая ценность,	B1,	С, мг	А, мг	Е, мг	Д,	B2,	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se,
	карты		1	Γ	Γ	ды, г	ккал	МΓ				МКГ	МΓ								МΓ
								Зав	трак												
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2011		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,20	1,50	0,00	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00	1,80	25,00	0,10	4,40	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,50	8,00	28,40	212,50	0,20	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	100,50	35,30	133,30	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,50	2,80	17,90	111,70	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	105,30	22,90	87,90	0,70	188,20	8,80	0,00	0,00
2008		БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00
Итого за пр	рием пищи:		394	17,30	20,20	53,90	469,30	0,30	1,00	0,20	1,90	1,00	0,30	273,70	69,40	329,80	2,90	269,90	17,40	0,00	0,00
								II 3a	втрак												
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	оием пищи:		200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
-							·	0	бед	,		,	,	<u> </u>		,					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	4,00	3,80	54,40	0,00	6,10	0,10	1,70	0,00	0,00	17,90	6,30	11,70	0,40	70,30	1,20	0,00	0,00
2011		СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,20	6,30	5,20	95,40	0,00	1,90	0,10	1,40	0,00	0,00	26,70	14,30	49,70	1,00	190,10	4,40	0,00	0,00
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНЬЮ	180	14,30	12,10	29,80	303,30	0,30	22,40	4,10	3,00	0,10	1,00	42,90	54,00	259,80	5,20	1 212,30	15,00	0,20	0,00
	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,20	1,60	1,50	21,30	0,00	0,90	0,00	0,70	0,00	0,00	2,80	1,80	3,00	0,10	21,70	0,30	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,90	43,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
Итого за пр	оием пищи:		610	24,20	24,70	80,60	662,80	0,40	31,40	4,30	7,20	0,10	1,10	113,10	103,60	401,80	8,30	1 589,10	20,90	0,20	0,00
								Пол	ідник						<u>.</u>		ļ ļ.	,			
2008		КЕФИР	160	4,80	0,20	6,40	49,50	0,10	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	201,10	23,90	156,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	417	РОГАЛИК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40	5,50	4,20	22,30	149,00	0,10	0,00	0,10	1,00	0,40	0,10	23,10	7,20	64,20	0,80	77,00	5,20	0,00	0,00
Итого за пр	рием пищи:		200	10,30	4,40	28,70	198,50	0,10	1,60	0,10	1,00	0,40	0,10	224,20	31,20	220,60	0,80	77,00	5,20	0,00	0,00
								y :	жин												
2012	10	ЗЕЛЕНОГО УОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,70	0,00	1,20	0,00	1,00	0,00	0,00	5,20	5,40	16,10	0,20	28,80	0,00	0,00	0,00
		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	1,60	1,50	21,30	0,00	0,90	0,00	0,70	0,00	0,00	2,80	1,80	3,00	0,10	21,70	0,30	0,00	0,00
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	8,00	5,50	10,50	122,70	0,10	0,50	0,00	2,50	0,00	0,00	31,30	17,10	100,50	0,40	169,80	53,60	0,00	0,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,00	3,40	22,90	139,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	2,90	5,00	25,80	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	12,90	-	0,00	1,00	0,00	Í	0,00		11,60	4,20	4,90	0,40	23,40	0,00	0,00	-
Итого за пр		:	400	13,20		49,50	360,90	0,10	3,60	0,00	4,80	0,00		53,80	33,60	150,40	1,70	243,60	53,90		0,00
Всего за дег			1804	66,00	61,60	231,80	1 783,60	0,90	41,60	4,60	14,80	1,50	1,60	678,70	245,70	1 116,60	16,40	2 179,60	97,30	0,20	0,10
Сбалансир	ованность:			1	0,9	3,5															