Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 6 г. Ярцева Смоленской области

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МБДОУ д/с № 6

Самуленкова М. А.

Приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Примерное цикличное десятидневное меню**

для организации питания детей в возрасте от 1года до 7 лет, посещающих

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6 г. Ярцева Смоленской области

с 10,5–часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | | **4 день** | | **5 день** | | | | **6 день** | **7 день** | | **8 день** | | **9 день** | | | **10 день** | |
| **Завтрак** | |  | |  | |  | | | |  |  | | | |  | | |  | |
| 1.Каша  «Дружба»  ( из пшена  ,риса, гречки)  №171  2.Кофейный напиток с молоком №395  3.Хлеб  4.Масло  (порциями) №65.  Сыр (порциями)№7 | 1.. Каша гречневая молочная жидкая №168 2. 2.Кофейный напиток№397  3.Хлеб  4.Масло  (порциями)№6 |  | 1. Салат из свеклы с горошком №34 2. Омлет натуральный №215  3.Чай №136  4.Хлеб  5.Масло  (порциями) №6 | | 1. Масло  (порциями) №6 2. Каша манная молочная жидкая №132  3. Яйцо отварное №213  4.Чай с  молоком №395  5.Хлеб |  | 1.Запеканка из  творога и моркови  №238  2.Кофейный напиток с молоком №395  3.Хлеб  4.Масло  (порциями)№6 |  | 1. Суп молочный с макаронными изделиями№93 2. Кофейный напиток №395  3. Хлеб  4.Масло  (порциями)№6  5. Сыр  (порциями) №7 | | | 1.Омлет натуральный с зеленым горошком №219  2.Какао с молоком №397  3.Хлеб  4.Масло  (порциями)№6  5.Сыр  (порциями)№7 6.Хлеб ржаной | | 1. Сыр  (порциями)№7 2. Каша молочная из пшена и риса  «дружба»  №134  3.Кофейный напиток с молоком №395  4.Хлеб  5.Масло  (порциями)№6 | | 1.Каша рисовая  №168  2.Кофейный напиток с  молоком №395  3.Хлеб  4.Масло  (порциями) №6  5.Сыр  (порциями) №7 | 1 Творожный пудинг с молочной подливой №237,351 2. 2.Кофейный напиток с молоком №395  3.Хлеб  4.Масло  (порциями) №6 | |
| **II Завтрак** | |  | |  | |  | | | |  |  | | | |  | | |  | |
| Банан №156 | Сок №399г | Яблоко №144 | | Сок №399ж | | Сок №399д | | | | Сок №399ж | Яблоко№144 | | Сок №399д | | Банан №156 | | | Сок №399г | |
| **Обед** | |  | |  | |  | | | |  |  | | | |  | | |  | |
| 1.Борщ с капустой и  картофелем  №57  2.Котлета мясная №282  3. Макарон отварной №317  4 Кисель №122  5. Хлеб ржаной | 1.Рассольник  №74  2. Жаркое подомашнему№276  3.Компот из свежих плодов№372  4. Хлеб ржаной |  | 1.Суп на курином бульоне  геркулесовый №80  2.Рыбное суфле№268 3.Картофельное пюре №321  4.Кисель фруктовый №122  5.Хлеб ржаной | | 1.Салат из свеклы  «свеколка» №33  2.Суп картофельный с мясными фрикадельками №83  3.Голубцы ленивые с соусом №298,356  4.Кисель №122  5 . Хлеб ржаной | 1. Свекольник на мясном бульоне со сметаной 2. 2.Жаркое по – домашнему с курицей №276 3. 3.Компот из сухофруктов№376 4. Хлеб ржаной | | | | 1. Суп из овощей с курой и сметаной №41  2. Бефстроган ы  из отварного мяса  №278  3. Рис  отварной№315  4. Компот из сухофруктов №376  5. Хлеб ржаной | 1.Щи поуральски с крупой №72  2.Рыба  тушеная с овощами№347 3.Картофельное пюре с морковью №322  4 Кисель №122  5. Хлеб ржаной | | 1. Суп- лапша домашняя №86 2. Курица отварная №300 3. Капуста тушеная №336 4. Компот из сухофруктов №376  5 . Хлеб ржаной | | 1.Салат из свеклы №33  2.Суп картофельный с рыбными консервами №87  3. Тефтели мясные с подливой №287,156  4. Компот лимонный №669  5 .Хлеб ржаной | | | 1.Салат из свеклы с растительным  маслом №33  2.Суп картофельный с макароны- ми изделиями с курицей №82 3. 3.Ленивые голубцы со сметаной №298,356 4 4.Компот из свежих плодов№372 5. 5.Хлеб ржаной | |
| **Полдник** | |  | |  | |  | | | |  |  | | | |  | | |  | |
| 1.Гренки сдобные  2.Молоко №400 | 1.Салат из моркови с  яблоком№40  2.Какао с  молоком№397  3.Хлеб пшеничный |  | 1. Вафли  2.Кефир№401 | | 1.Йогурт  2.Круассан | 1. Пирожок с капустой№142 2. 2.Чай №136 | | | | 1. Хлеб  пшеничный  2. Повидло  3. Молоко №400 | 1.Кефир №401  2.Пряники | | 1.Пирожок с рисом и яйцом№502  2.Чай с сахаром. №136 | | 1.Салат из моркови и яблок №40  2. Молоко кипяченое№400 3.Хлеб пшеничный | | | 1. Оладьи морковные с фруктовой подливой №158  2.Молоко№400 | |

**1 день**

**от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  Ккал |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |
| Белки г | Жиры г | Углеводы  г | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Ca Мг |  |  | Fe мг |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| 1 | 171 | КАША «ДРУЖБА» | 200 | 5,6 | 7,8 | 29,5 | 210 | 0,09 | 0,13 |  | 0.18 | 111,8 |  |  | 0.71 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 |  | 1.17 | 113.17 |  |  | 0,126 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 |  | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 |  | 0,105 | 132 |  |  | 0,15 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 439 | **14,968** | **19,439** | **62,887** | 485,806 | **0,2065** | **0,307** |  | **1,455** | **365,77** |  |  | **1,396** |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 |  | 2 | 7 |  |  | 1.4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 |  | 2 | 7 |  |  | 1.4 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И  КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,46 | 3,92 | 10,2 | 82 | 0.04 | 0.04 |  | 8,22 | 35,5 |  |  | 0,96 |
| 1 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80 | 12.424 | 9.424 | 12.856 | 185.34 | 0,08 | 0,136 |  | 0.12 | 46,4 |  |  | 1.2 |
| 1 | 317 | МАКАРОН ОТВАРНОЙ | 130 | 4.784 | 3.913 | 22.919 | 145.99 | 0,052 | 0.026 |  | 0 | 4.212 |  |  | 0.962 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 |  |  | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 630 | 21,268 | 17,657 | 82,575 | 574,93 | 0,872 | 0,802 |  | 38,43 | 102,312 |  |  | 4,722 |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ГРЕНКИ СДОБНЫЕ | 40 | 2.91 | 5 | 24 | 143.2 | 0,048 | 0.024 |  |  | 7.92 |  |  | 0.52 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 |  | 2.74 | 252.8 |  |  | 0.22 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 240 | 9,01 | 10,44 | 34,1 | 256.54 | 0,128 | 0,34 |  | 2,74 | 260,72 |  |  | 0,74 |
| **Всего за день:** | | | 1409 |  |  |  | 1359,946 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1 день**

**от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  Ккал |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |
| Белки г | Жиры г | Углеводы  г | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Ca Мг |  |  | Fe мг |
|  | | |  | Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 |  |  | 0.96 |  |  | 0.008 |
| 1 | 171 | КАША «ДРУЖБА» | 150 | 4,185 | 5,8 | 21,87 | 156,6 | 0.07 | 0,095 |  | 0.135 | 83,03 |  |  | 0,53 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2.5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 |  | 1,04 | 100,59 |  |  | 0,112 |
|  |  | ХЛЕБ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 |  | 0.07 | 88 |  |  | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 11,317 | 14,68 | 48,682 | 372,3 | 0,1624 | 0,2418 |  | 1,245 | 278,28 |  |  | 1,05 |
|  | | |  | II Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 |  | 2 | 7 |  |  | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 |  | 2 | 7 |  |  | 1.4 |
|  | | |  | Обед | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И  КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,314 | 3.528 | 9.18 | 73.8 | 0.036 | 0.036 |  | 7.398 | 31.95 |  |  | 0.864 |
| 1 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 60 | 9.318 | 7.068 | 9.642 | 139 | 0,06 | 0,102 |  | 0.09 | 26.1 |  |  | 0,9 |
| 1 | 317 | МАКАРОН ОТВАРНОЙ | 110 | 4.048 | 3.311 | 19.393 | 123.53 | 0,044 | 0.022 |  | 0 | 3.564 |  |  | 0.814 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14.7 | 60 | 0.45 | 0.45 | 0 | 22.5 | 6.75 |  |  | 0 |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 16,63 | 14,207 | 65,665 | 457.53 | 0,665 | 0,64 |  | 30,663 | 73,764 |  |  | 3,778 |
|  | | |  | Полдник | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ГРЕНКИ СДОБНЫЕ | 30 | 2.18 | 3.76 | 16.17 | 07.4 | 0,036 | 0.018 |  |  | 5.94 |  |  | 0.39 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 170 | 5,18 | 4.62 | 8,58 | 96,33 | 0.068 | 0.272 |  | 2.32 | 214,88 |  |  | 0.187 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 7,36 | 8,38 | 24,75 | 203,73 | 0,104 | 0,29 |  | 2,32 | 220,82 |  |  | 0,577 |
| Всего за день: | | | 1183 |  |  |  | 1076,23 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднедневная сбалансированность | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **2 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | | |  | **ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| 1 | 168 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5.91 | 10,06 | 31.23 | 193.33 | 0,14 | 0,07 |  |  | 111.62 |  |  | 3.16 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 |  |  | 0,126 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 424 | 11,798 | 17,274 | 64,617 | **415,136** | 0,2565 | 0,202 |  | 1,17 | 233,59 |  |  | 3,696 |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 0,03 | 0.02 |  | 10 | 2.2 |  |  | 16 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | **47** | 0,03 | 0.02 |  | 10 | 2.2 |  |  | 16 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 74 | РАССОЛЬНИК | 200 | 2.24 | 2.62 | 10.24 | 73.6 | 0.08 | 0.06 |  | 5,5 | 27,62 |  |  | 0.64 |
| 1 | **276** | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 20,93 | 6.908 | 23.94 | 265.3 | 0,22 | 0.33 |  | 9.4 | 31.06 |  |  | 3.9 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0 | 0 |  | 1.72 | 14.48 |  |  | 0.94 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 620 | 25,93 | 10,088 | 75,06 | **518,1** | 0,4 | 0,39 |  | 17,52 | 80,36 |  |  | 7,08 |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,516 | 3,132 | 4.722 | 49.14 | 0,03 | 0.03 |  | 4.17 | 12.714 |  |  | 0.792 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.8 | 0.054 | 0.162 |  | 1.44 | 137.65 |  |  | 0,486 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 280 | 7,336 | 7,592 | 40,832 | **260.74** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** | | | 1424 |  |  |  | 1240.976 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **2 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | | |  | **ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 |  | 0 | 0,72 |  |  | 0.006 |
| 1 | 168 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 4,43 | 7,55 | 23,42 | 145,0 | 0,105 | 0,05 |  |  | 83.72 |  |  | 2,37 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2.5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 |  | 1,04 | 100,59 |  |  | 0,112 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 343 | **9,234** | **12,755** | **50,219** | **318.1** | **0,1973** | **0,1656** |  | **1,04** | **190,73** |  |  | **2,788** |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 95 | 0.38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0.019 |  | 9,5 | 2,09 |  |  | 15,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 95 | 0,38 | 0,38 | 9.31 | **44,65** | 0,028 | 0.02 |  | 9,5 | 2.09 |  |  | 15,2 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 74 | РАССОЛЬНИК | 180 | 2.016 | 2.358 | 9.216 | 66.24 | 0.072 | 0.054 |  | 4.95 | 24.858 |  |  | 0.576 |
| 1 | **276** | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 20.8 | 5.34 | 18.5 | 205 | 0,17 | 0.255 |  | 7.26 | 24 |  |  | 3.043 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 0 | 0 |  | 1.29 | 10.86 |  |  | 0.705 |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 520 | 24,886 | 8,118 | 58,376 | **405.64** | 0,287 | 0,309 |  | 14,175 | 65,118 |  |  | 5,524 |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0.43 | 2.61 | 3.935 | 40.95 | 0,025 | 0.025 |  | 3.475 | 10.595 |  |  | 0,66 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 0.045 | 0.135 |  | 1.2 | 114.7 |  |  | 0.405 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 230 | 5,86 | 6,23 | 32,315 | **208.55** | 0,13 | 0,16 |  | 4,675 | 130,995 |  |  | 1,365 |
| **Всего за день:** | | | 1188 |  |  |  | 976,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |
| Белки г | Жиры г | Углеводы  г | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Ca Мг |  |  | Fe мг |
|  | | |  | Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| 1 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ | 60 | 1,002 | 2.5 | 4.92 | 46,26 | 0,03 | 0,024 |  | 5,88 | 16,76 |  |  | 0.786 |
| 1 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 10,584 | 20.376 | 2.028 | 234.46 | 0,072 | 0.444 |  | 0,18 | 85.66 |  |  | 2,184 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 12 | 3.06 | 13 | 49.28 | 0 | 0.006 | 0 | 6 | 11,6 |  |  | 0,54 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 404 | 26,666 | 30,756 | 40,573 | 467,8 | 0,1825 | 0,48 |  | 6,06 | 122,82 |  |  | 3,92 |
|  | | |  | II Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 |  | 2 | 7 |  |  | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 |  | 2 | 7 |  |  | 1.4 |
|  | | |  | Обед | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 80 | СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ | 200 | 2.0 | 2.24 | 13,6 | 82,6 | 0,08 | 0.04 |  | 6,6 | 20.72 |  |  | 0.82 |
| 1 | 268 | РЫБНОЕ СУФЛЕ | 80 | 13.864 | 6.44 | 3.256 | 126.66 | 0.056 | 0.12 |  | 0.664 | 43.864 |  |  | 0.64 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2.652 | 4.16 | 17.719 | 118.95 | 0.117 | 0.091 |  | 15.743 | 32.045 |  |  | 0.871 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 |  |  | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 21,116 | 13,24 | 71,175 | 489.81 | 0,953 | 0,851 |  | 53,907 | 112,829 |  |  | 3,931 |
|  | | |  | Полдник | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ВАФЛИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 |  |  | 0,6 |
| 1 | 401 | КЕФИР | 200 | 5.8 | 6,4 | 8 | 118 | 0.08 | 0.34 |  | 1.4 | 240 |  |  | 0.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 240 | 6,9 | 7,7 | 38,9 | 259.6 | 0,08 | 0,34 |  | 1,4 | 246,4 |  |  | 0,8 |
| Всего за день: | | | 1374 |  |  |  | 1259,88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднедневная сбалансированность | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |
| Белки г | Жиры г | Углеводы  г | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Ca Мг |  |  | Fe мг |
|  | | |  | Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 |  |  | 0.96 |  |  | 0.008 |
| 1 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ | 50 | 0.835 | 2.09 | 4.1 | 38.55 | 0,025 | 0,02 |  | 4.9 | 13.97 |  |  | 0.655 |
| 1 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 7.056 | 13.584 | 1.352 | 156.3 | 0,048 | 0.296 |  | 0.12 | 57.104 |  |  | 1.456 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 12 | 3.06 | 13 | 49.28 | 0 | 0.006 | 0 | 6 | 11,6 |  |  | 0,54 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 343 | 22,203 | 22,534 | 33,924 | 349.13 | 0,1334 | 0,37 |  | 5,02 | 89,334 |  |  | 2,959 |
|  | | |  | II Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 |  | 2 | 7 |  |  | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 |  | 2 | 7 |  |  | 1.4 |
|  | | |  | Обед | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 80 | СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ | 180 | 1.8 | 2.016 | 12.24 | 74.34 | 0.072 | 0.036 |  | 5.94 | 18.648 |  |  | 0.738 |
| 1 | 268 | РЫБНОЕ СУФЛЕ | 60 | 10.4 | 4.83 | 2.442 | 95 | 0.042 | 0.09 |  | 0.498 | 32.9 |  |  | 0.48 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.244 | 3.52 | 14.993 | 100.65 | 0.099 | 0.077 |  | 13.321 | 27.115 |  |  | 0.737 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14.7 | 60 | 0.45 | 0.45 | 0 | 22.5 | 6.75 |  |  | 0 |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 16,394 | 10,666 | 57,125 | 391.19 | 0,738 | 0,653 |  | 42,934 | 90,813 |  |  | 3,155 |
|  | | |  | Полдник | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ВАФЛИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 |  |  | 0,6 |
| 1 | 401 | КЕФИР | 160 | 4.6 | 5,1 | 6,4 | 94,4 | 0.064 | 0.272 |  | 1.12 | 192 |  |  | 0.16 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 5,7 | 6,4 | 37,3 | 236 | 0,064 | 0,272 |  | 1,12 | 198,4 |  |  | 0,76 |
| Всего за день: | | | 1173 |  |  |  | 1018,99 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднедневная сбалансированность | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **4 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | | |  | **ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| 1 | 132 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 5.4 | 7.38 | 26.37 | 193.5 | 0,054 | 0,126 |  | 0.198 | 112.94 |  |  | 0.36 |
| 1 | 213 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 0.032 | 0.18 |  | 0 | 22 |  |  | 1 |
| 1 | 395 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 |  |  | 0,126 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 444 | 16,368 | 19,194 | 60,037 | **478.306** | 0,2025 | 0,438 |  | 1,368 | 256,91 |  |  | 1,896 |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 |  | 4 | 20 |  |  | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | **52.67** | 0.02 | 0.04 |  | 4 | 20 |  |  | 0,4 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С  МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 5.3 | 4.14 | 12,36 | 108,0 | 0.1 | 0.1 |  | 8.96 | 23.2 |  |  | 1,18 |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С  РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 50 | 0.71 | 3.045 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 0.02 |  | 4.75 | 17.58 |  |  | 0,665 |
| 1 | 298 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 160 | 14.144 | 9.088 | 20.048 | 218.67 | 0,08 | 0.16 |  | 20.032 | 60.272 |  |  | 1.632 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 |  | 0.384 | 9.64 |  |  | 0.114 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 |  |  | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 660 | 23,24 | 18,434 | 75,3 | **561.47** | 0,896 | 0,889 |  | 65,026 | 126,892 |  |  | 5,191 |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | КРУАССАН | 40 | 3,3 | 8,4 | 17,3 | 162,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |
| 1 |  | ЙОГУРТ | 210 | 8 | 5,25 | 23,73 | 170,1 | 0.08 | 0.34 |  | 1.4 | 240 |  |  | 0.2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 250 | 4,1 | 13,65 | 41,03 | **332,5** | 0,08 | 0,34 |  | 1,4 | 240 |  |  | 0,2 |
| **Всего за день:** | | | 1454 |  |  |  | 1424,946 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **4 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | | |  | **ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 |  | 0 | 0,72 |  |  | 0.006 |
| 1 | 132 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 4,5 | 6,15 | 21,98 | 161.25 | 0,045 | 0,105 |  | 0.165 | 94,12 |  |  | 0.3 |
| 1 | 213 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 0.032 | 0.18 |  | 0 | 22 |  |  | 1 |
| 1 | 395 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70 | 0,03 | 0,105 |  | 0.975 | 94.305 |  |  | 0,105 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 373 | 14,224 | 15,82 | 48,354 | **392,65** | 0,1673 | 0,4386 |  | 1,14 | 216,845 |  |  | 1,711 |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 |  | 4 | 20 |  |  | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | **52.67** | 0.02 | 0.04 |  | 4 | 20 |  |  | 0,4 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С  МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 4,77 | 3.726 | 11.124 | 97.2 | 0.09 | 0.09 |  | 8.064 | 20.88 |  |  | 1.062 |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С  РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0.568 | 2.436 | 3.344 | 37.56 | 0.008 | 0.016 |  | 3.8 | 14.06 |  |  | 0,532 |
| 1 | 298 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 120 | 10.608 | 6.816 | 15.036 | 164 | 0,06 | 0.12 |  | 15.024 | 45.204 |  |  | 1.224 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 |  | 0.384 | 9.64 |  |  | 0.114 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14.7 | 60 | 0.45 | 0.45 | 0 | 22.5 | 6.75 |  |  | 0 |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 550 | 18,382 | 15,039 | 59,066 | **446.21** | 0,689 | 0,685 |  | 50,447 | 101,934 |  |  | 4,132 |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | КРУАССАН | 40 | 3,3 | 8,4 | 17,3 | 162,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | ЙОГУРТ | 160 | 5,12 | 4 | 18,08 | 129,6 | 0.06 | 0.255 |  | 1.05 | 180 |  |  | 0.15 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 200 | 8,42 | 12,4 | 35,38 | 292 | 0,06 | 0,255 |  | 1,05 | 180 |  |  | 0,15 |
| **Всего за день:** | | | 1223 |  |  |  | 1180.91 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |
| Белки г | Жиры г | Углеводы  г | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Ca Мг |  |  | Fe мг |
|  | | |  | Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 |  |  | 0.96 |  |  | 0.008 |
| 1 | 238 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ | 120 | 14 | 12.35 | 28.54 | 280.8 | 0.072 | 0.24 |  | 0.852 | 136.32 |  |  | 0.83 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0.97 | 2.26 | 6.63 | 50.75 | 0.015 | 0.035 |  | 0.16 | 31.355 |  |  | 0.085 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70 | 0,03 | 0,105 |  | 0.975 | 94.305 |  |  | 0,105 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 19,662 | 20,405 | 61,277 | 506.55 | 0,1774 | 0,3848 |  | 1,987 | 268,64 |  |  | 1,328 |
|  | | |  | II Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 95 | 0.38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0.019 |  | 9,5 | 2,09 |  |  | 15,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 95 | 0,38 | 0,38 | 9.31 | 44,65 | 0,028 | 0.02 |  | 9,5 | 2.09 |  |  | 15,2 |
|  | | |  | Обед | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 |  | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3.36 | 5 | 14.06 | 116.02 | 0.036 | 0.036 |  | 7.398 | 31.95 |  |  | 0.864 |
|  | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 20.8 | 5.34 | 18.5 | 205 | 0,17 | 0.255 |  | 7.26 | 24 |  |  | 3.043 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20.82 | 84.75 | 0 | 0 |  | 0,3 | 23.87 |  |  | 0.93 |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 520 | 26,44 | 10,655 | 66,13 | 466.97 | 0,281 | 0,291 |  | 15,633 | 85,22 |  |  | 6,037 |
|  | | |  | Полдник | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 142 | ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ | 60 | 4.1 | 5.94 | 17.69 | 149.5 | 0,042 | 0.06 |  | 0,786 | 28.134 |  |  | 0.51 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 10,8 | 2.754 | 11.7 | 44.35 | 0 | 0.0054 | 0 | 5.4 | 10.44 |  |  | 0,486 |
| Итого за прием пищи: | | | 210 | 14,9 | 8,694 | 29,39 | 193.85 | 0,042 | 0,0654 |  | 6,186 | 38,574 |  |  | 0,996 |
| Всего за день: | | | 1178 |  |  |  | 1112,02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднедневная сбалансированность | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | **ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещес** | | | **тва** |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | |  |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| 1 | 238 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ | 130 | 15.16 | 13.38 | 30.914 | 304.2 | 0.078 | 0.26 |  | 0.923 | 147.68 |  |  | 0.9 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0.97 | 2.26 | 6.63 | 50.75 | 0.015 | 0.035 |  | 0.16 | 31.355 |  |  | 0.085 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 |  |  | 0,126 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 404 | 22,018 | 22,854 | 70,931 | **570.156** | 0,2095 | 0,427 |  | 2,253 | 301,005 |  |  | 1,521 |
|  | |  |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 0,03 | 0.02 |  | 10 | 2.2 |  |  | 16 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | **47** | 0,03 | 0.02 |  | 10 | 2.2 |  |  | 16 |
|  | |  |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| 1 |  | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,74 | 5,56 | 15,62 | 128,9 | 0.04 | 0.04 |  | 8,22 | 35,5 |  |  | 0,96 |
| 1 | **276** | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 20,93 | 6.908 | 23.94 | 265.3 | 0,22 | 0.33 |  | 9.4 | 31.06 |  |  | 3.9 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 |  | 0,4 | 31.82 |  |  | 1.24 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 620 | 27,71 | 12,888 | 84,32 | **588,8** | 0,36 | 0,37 |  | 18,92 | 105,58 |  |  | 7,7 |
|  | |  |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| 1 | 142 | ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ | 60 | 4.1 | 5.94 | 17.69 | 149.5 | 0,042 | 0.06 |  | 0,786 | 28.134 |  |  | 0.51 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 13,3 | 3.4 | 14,44 | 54,75 | 0 | 0.0067 | 0 | 6,66 | 12,89 |  |  | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 260 | 17,4 | 9,34 | 32,13 | **204,25** | 0,042 | 0,0667 |  | 7,446 | 41,024 |  |  | 1,11 |
| **Всего за день:** | |  | 1384 |  |  |  | 1410.206 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **6 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | | |  | **ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| 1 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С  МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6.04 | 5,6 | 18,24 | 147,6 | 0.08 | 0.22 |  | 0,92 | 164,74 |  |  | 0.54 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 |  |  | 0,126 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 |  | 0,105 | 132 |  |  | 0,15 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 439 | 15,408 | 17,239 | 51,627 | **423,406** | 0,1965 | 0,397 |  | 2,195 | 418,71 |  |  | 1,226 |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | 96 | 0.04 | 0,05 |  | 10 | 0.6 |  |  | 8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | **96** | 0.04 | 0,05 |  | 10 | 0.6 |  |  | 8 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 41 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 3.44 | 0.5 | 8,36 | 61,2 | 0.16 | 0.14 |  | 14.34 | 33,1 |  |  | 0.88 |
| 1 | **278** | БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 10.344 | 8.288 | 2.192 | 124.66 | 0,024 | 0.064 |  | 0.008 | 22.264 |  |  | 0.656 |
| 1 | **315** | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3.16 | 4.654 | 31.798 | 181.74 | 0,026 | 0.013 |  | 0 | 1.183 |  |  | 0.455 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 |  | 0,4 | 31.82 |  |  | 1.24 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 630 | 19,984 | 13,862 | 87,11 | **562.2** | 0,31 | 0,217 |  | 15,648 | 95,567 |  |  | 4,831 |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
|  |  | ПОВИДЛО | 20 | 0.08 | 0 | 12.8 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 |  | 2.74 | 252.8 |  |  | 0.22 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 260 | 9,22 | 6,64 | 43,46 | **258.14** | 0,16 | 0,32 |  | 2,74 | 260,4 |  |  | 0,62 |
| **Всего за день:** | | | 1429 |  |  |  | 1339,746 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | **6 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | |  |  | **ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |
| Белки г | Жиры г | Углеводы  г | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Ca Мг |  |  | Fe мг |
|  | |  |  | Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 |  | 0 | 0,72 |  |  | 0.006 |
| 1 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С  МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5.436 | 5.04 | 16.416 | 132.84 | 0,.72 | 0,198 |  | 0.828 | 148.27 |  |  | 0.486 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70 | 0,03 | 0,105 |  | 0.975 | 94.305 |  |  | 0,105 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 |  | 0.07 | 88 |  |  | 0.1 |
| Итого за прием пищи: | |  | 373 | 12,4 | 13,06 | 42,51 | 337.24 | 0,8103 | 0,3366 |  | 1,873 | 336,995 |  |  | 0,997 |
|  | |  |  | II Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 95 | 0.48 | 1.43 | 19,95 | 91,2 | 0.038 | 0.048 |  | 9,5 | 0.57 |  |  | 7,6 |
| Итого за прием пищи: | |  | 95 | 0.48 | 1.43 | 19,95 | 91,2 | 0.038 | 0.048 |  | 9,5 | 0.57 |  |  | 7,6 |
|  | |  |  | Обед | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 41 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3.096 | 0.45 | 7.524 | 55.08 | 0.144 | 0.126 |  | 12.906 | 29.79 |  |  | 0.792 |
| 1 | 278 | БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | 7.758 | 6.216 | 1.644 | 93.5 | 0.018 | 0.048 |  | 0.006 | 16.698 |  |  | 0.492 |
| 1 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2.673 | 3.938 | 26.9 | 153.78 | 0.022 | 0.011 |  | 0 | 1.001 |  |  | 0.385 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20.82 | 84.75 | 0 | 0 |  | 0,3 | 23.87 |  |  | 0.93 |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | |  | 530 | 15,807 | 10,919 | 69,638 | 448.31 | 0,259 | 0,185 |  | 13,887 | 76,759 |  |  | 3,799 |
|  | |  |  | Полдник | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| 1 |  | ПОВИДЛО | 15 | 0.06 | 0 | 9.6 | 30 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,62 | 1,82 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 160 | 4. 88 | 4.35 | 8,08 | 90,67 | 0.064 | 0.256 |  | 2.19 | 202,24 |  |  | 0.176 |
| Итого за прием пищи: | |  | 205 | 7,22 | 5,25 | 33,1 | 199.27 | 0,174 | 0,256 | 0,18 | 5,47 | 284,38 |  |  | 2,296 |
| Всего за день: | |  | 1203 |  |  |  | 1076.02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднедневная сбалансированность | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **7 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | | |  | **ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| 1 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 10,54 | 21,93 | 8,745 | 274,63 | 0,09 | 0,42 |  | 1,155 | 111 |  |  | 2,07 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.8 | 0.054 | 0.162 |  | 1.44 | 137.65 |  |  | 0,486 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 |  | 0,105 | 132 |  |  | 0,15 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,05 | 0 |  | 0,45 | 3,6 |  |  | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 410 | 22,18 | 34,635 | 53,42 | **614,03** | 0,2745 | 0,633 |  | 3,745 | 393,05 |  |  | 3,916 |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 |  | 4 | 20 |  |  | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | **52.67** | 0.02 | 0.04 |  | 4 | 20 |  |  | 0,4 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 72 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ | 200 | 1.64 | 4.06 | 5,76 | 66,0 | 0.04 | 0.02 |  | 9.48 | 36.3 |  |  | 0.7 |
| 1 | **247** | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 8.744 | 4.08 | 2.056 | 80 | 0,056 | 0.064 |  | 2.304 | 27.064 |  |  | 0.456 |
| 1 | **322** | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2.47 | 4.004 | 15.613 | 108.42 | 0.117 | 0.091 |  | 13.65 | 32.474 |  |  | 0.871 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 |  |  | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 630 | 15,454 | 12,544 | 60,029 | **416,02** | **0,913** | **0,775** |  | **56,334** | **112,038** |  |  | **3,627** |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ПРЯНИКИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 |  |  | 0,6 |
| 1 | 401 | КЕФИР | 200 | 5.8 | 6,4 | 8 | 118 | 0.08 | 0.34 |  | 1.4 | 240 |  |  | 0.2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 240 | 6,9 | 7,7 | 38,9 | **259.6** | 0,08 | 0,34 |  | 1,4 | 246,4 |  |  | 0,8 |
| **Всего за день:** | | | 1380 |  |  |  | 1342,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **7 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | | |  | **ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 |  | 0 | 0,72 |  |  | 0.006 |
| 1 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 120 | 8,436 | 17,544 | 6,996 | 219,7 | 0,072 | 0,336 |  | 0,924 | 88,8 |  |  | 1,656 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 170 | 3.57 | 3,08 | 14,69 | 100,87 | 0.051 | 0.153 |  | 1.36 | 130 |  |  | 0.459 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 |  | 0.07 | 88 |  |  | 0,1 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,97 | 0,15 | 6,38 | 30,6 | 0.037 | 0 |  | 0,338 | 2,7 |  |  | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 348 | 17,6 | 26,799 | 43,525 | **333.86** | 0,2203 | 0,5226 |  | 2,692 | 315,92 |  |  | 3,121 |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 |  | 4 | 20 |  |  | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | **52.67** | 0.02 | 0.04 |  | 4 | 20 |  |  | 0,4 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 72 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ | 180 | 1.476 | 3.654 | 5.184 | 59.4 | 0.036 | 0.018 |  | 8.532 | 32.67 |  |  | 0.63 |
| 1 | **247** | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 60 | 6.56 | 3.06 | 1.542 | 60 | 0,042 | 0.048 |  | 1.728 | 20.298 |  |  | 0.342 |
| 1 | **322** | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 110 | 2.09 | 3.388 | 13.211 | 91.74 | 0.099 | 0.077 |  | 11.55 | 27.478 |  |  | 0,737 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14.7 | 60 | 0.45 | 0.45 | 0 | 22.5 | 6.75 |  |  | 0 |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 530 | 12,076 | 10,402 | 47,387 | **332.34** | 0,702 | 0,593 |  | 44,985 | 92,596 |  |  | 2,909 |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ПРЯНИКИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 |  |  | 0,6 |
| 1 | 401 | КЕФИР | 160 | 4.6 | 5,1 | 6,4 | 94,4 | 0.064 | 0.272 |  | 1.12 | 192 |  |  | 0.16 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 200 | 5,7 | 6,4 | 37,3 | **236** | 0,064 | 0,272 |  | 1,12 | 198,4 |  |  | 0,76 |
| **Всего за день:** | | | 1178 |  |  |  | 954,87 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  | | |  |  |  | |  |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **8 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | | |  | **ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| 1 | 134 | КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА | 200 | 5.58 | 7.74 | 29.16 | 208.8 | 0.09 | 0,126 |  | 0.18 | 110.7 |  |  | 0.7 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 |  |  | 0,126 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 |  | 0,105 | 132 |  |  | 0,15 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 439 | 14,948 | 19,379 | 62,547 | **484,606** | 0,2065 | 0,303 |  | 1,455 | 364,67 |  |  | 1,386 |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | 96 | 0.04 | 0,05 |  | 10 | 0.6 |  |  | 8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | **96** | 0.04 | 0,05 |  | 10 | 0.6 |  |  | 8 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 1.76 | 4.06 | 9.54 | 81.8 | 0.04 | 0.02 |  | 0.4 | 15,76 |  |  | 0.46 |
| 1 | **300** | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 18.08 | 13.6 | 0 | 194.67 | 0.32 | 0.096 |  | 0 | 26.4 |  |  | 1.28 |
| 1 | **336** | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 2.691 | 4.212 | 12.26 | 97.63 | 0.039 | 0.052 |  | 22.31 | 72.085 |  |  | 1.053 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 |  | 0,4 | 31.82 |  |  | 1.24 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 630 | 25,571 | 22,292 | 66,56 | **568,7** | 0,499 | 0,168 |  | 24,01 | 153,265 |  |  | 5,633 |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
|  |  | ПОВИДЛО | 20 | 0.08 | 0 | 12.8 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 |  | 2.74 | 252.8 |  |  | 0.22 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 260 | 9,22 | 6,64 | 43,46 | **258.14** | 0,16 | 0,32 |  | 2,74 | 260,4 |  |  | 0,64 |
| **Всего за день:** | | | 1429 |  |  |  | 1407,446 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **8 день** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  | | |  | **ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | | |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 |  | 0 | 0,72 |  |  | 0.006 |
| 1 | 134 | КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА | 150 | 4,185 | 5,805 | 21,87 | 156,6 | 0.068 | 0,095 |  | 0.135 | 83,03 |  |  | 0.53 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2.5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 |  | 1,04 | 100,59 |  |  | 0,112 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 |  | 0.07 | 88 |  |  | 0,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 353 | 11,309 | 13,15 | 48,669 | **365,7** | 0,1603 | 0,2406 |  | 1,245 | 278,04 |  |  | 1,048 |
|  | | |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 95 | 0.48 | 1.43 | 19,95 | 91,2 | 0.038 | 0.048 |  | 9,5 | 0.57 |  |  | 7,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 95 | 0.48 | 1.43 | 19,95 | **91,2** | 0.038 | 0.048 |  | 9,5 | 0.57 |  |  | 7,6 |
|  | | |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 180 | 1.584 | 3.654 | 8.586 | 73.62 | 0.036 | 0.018 |  | 0.36 | 14.184 |  |  | 0.414 |
| 1 | **300** | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 60 | 13.56 | 10.2 | 0 | 146 | 0.24 | 0.072 |  | 0 | 19.8 |  |  | 0.96 |
| 1 | **336** | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2.28 | 3.564 | 10.373 | 82.61 | 0.033 | 0.044 |  | 18.88 | 61 |  |  | 0.891 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20.82 | 84.75 | 0 | 0 |  | 0,3 | 23.87 |  |  | 0.93 |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 530 | 19,704 | 17,733 | 52,529 | **448.18** | 0,384 | 0,134 |  | 20,215 | 124,254 |  |  | 4,395 |
|  | | |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| 1 |  | ПОВИДЛО | 15 | 0.06 | 0 | 9.6 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 160 | 4. 88 | 4.35 | 8,08 | 90,67 | 0.064 | 0.256 |  | 2.19 | 202,24 |  |  | 0.176 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 205 | 7,22 | 5,24 | 33,1 | **199,27** | 0,124 | 0,256 |  | 2,19 | 207,94 |  |  | 0,476 |
| **Всего за день:** | | | 1183 |  |  |  | 1104,35 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | **ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |
| Белки г | Жиры г | Углеводы  г | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Ca Мг |  |  | Fe мг |
|  | |  |  | Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 |  | 0,105 | 132 |  |  | 0,15 |
| 1 | 168 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ  ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И  МАСЛОМ | 200 | 2,93 | 7,75 | 35,22 | 187,62 | 0.027 | 0,018 |  |  | 96,5 |  |  | 0,45 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 |  |  | 0,126 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| Итого за прием пищи: | |  | 439 | 12,298 | 19,389 | 68,607 | 463.426 | 0,1435 | 0,195 |  | 1,275 | 350,47 |  |  | 1,136 |
|  | |  |  | II Завтрак | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 |  | 2 | 20 |  |  | 0.4 |
| Итого за прием пищи: | |  | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 |  | 2 | 20 |  |  | 0.4 |
|  | |  |  | Обед | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С  РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 50 | 0.71 | 3.045 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 0.02 |  | 4.75 | 17.58 |  |  | 0,665 |
| 1 | 87 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 2.94 | 7.76 | 35.22 | 187.62 | 0.03 | 0.019 |  |  | 105.62 |  |  | 0,45 |
| 1 | 287(2) | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 160 | 10.84 | 12.04 | 13.73 | 206.7 | 0,064 | 0,112 |  | 0.608 | 34,4 |  |  | 0,99 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 |  | 0.384 | 9.64 |  |  | 0.114 |
|  | 669 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,12 | 0,01 | 24,34 | 100,18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | |  | 660 | 17,696 | 25,016 | 96,582 | 649,3 | 0,21 | 0,16 |  | 6,642 | 174,44 |  |  | 3,819 |
|  | |  |  | Полдник | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,516 | 3,132 | 4.722 | 49.14 | 0,03 | 0.03 |  | 4.17 | 12.714 |  |  | 0.792 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 6.4 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 |  | 2.74 | 252.8 |  |  | 0.22 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | |  | 300 | 9,656 | 10,732 | 35,382 | 267.28 | 0,19 | 0,35 |  | 6,91 | 273,114 |  |  | 1,412 |
| Всего за день: | |  | 1499 |  |  |  | 1448.006 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднедневная сбалансированность | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | **ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещес** | | | **тва** |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | |  |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 |  | 0.07 | 88 |  |  | 0,1 |
| 1 | 168 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ  ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И  МАСЛОМ | 150 | 2.2 | 5,82 | 26,42 | 140,72 | 0.022 | 0.014 |  |  | 79,22 |  |  | 0,34 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2.5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 |  | 1,04 | 100,59 |  |  | 0,112 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 |  |  | 0.96 |  |  | 0.008 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 353 | 9,332 | 14,7 | 53,232 | **356.42** | 0,1144 | 0,1608 |  | 1,11 | 274,47 |  |  | 0,86 |
|  | |  |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 |  | 2 | 20 |  |  | 0.4 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | **68** | 0,02 | 0.01 |  | 2 | 20 |  |  | 0.4 |
|  | |  |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С  РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0.568 | 2.436 | 3.344 | 37.56 | 0.008 | 0.016 |  | 3.8 | 14.06 |  |  | 0,532 |
| 1 | 87 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 180 | 6.192 | 6.048 | 10.314 | 120.42 | 0.072 | 0.108 |  | 6.552 | 32.616 |  |  | 0.918 |
| 1 | 287(2) | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 120 | 8.13 | 9.03 | 10,3 | 145 | 0,048 | 0,084 |  | 0.456 | 25.8 |  |  | 0,744 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 |  | 0.384 | 9.64 |  |  | 0.114 |
|  | 669 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 150 | 0,1 | 0,008 | 20.28 | 83.48 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 550 | 17,426 | 19,583 | 59,1 | **473.91** | 0,209 | 0,217 |  | 11,867 | 87,516 |  |  | 3,508 |
|  | |  |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | |  |
| 1 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0.43 | 2.61 | 3.935 | 40.95 | 0,025 | 0.025 |  | 3.475 | 10.595 |  |  | 0,66 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 150 | 4. 575 | 4.8 | 7.575 | 85 | 0.06 | 0.24 |  | 2.055 | 189.6 |  |  | 0.165 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 230 | 7,285 | 8,31 | 26,93 | **204.55** | 0,145 | 0,265 |  | 5,53 | 205,895 |  |  | 1,125 |
| **Всего за день:** | |  | 1233 |  |  |  | 1102,88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | **ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | |  |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 22.8 | 15.66 | 22.295 | 321.1 | 0.065 | 0.338 |  | 0.312 | 191.5 |  |  | 0.9 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0.97 | 2.26 | 6.63 | 50.75 | 0.015 | 0.035 |  | 0.16 | 31.355 |  |  | 0.085 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 |  |  | 0,126 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 |  |  | 0,4 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 |  |  | 1,2 |  |  | 0.01 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 404 | 29,658 | 25,134 | 62,312 | **593,656** | 0,1965 | 0,505 |  | 1,642 | 344,825 |  |  | 1,521 |
|  | |  |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 |  | 2 | 20 |  |  | 0.4 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | **68** | 0,02 | 0.01 |  | 2 | 20 |  |  | 0.4 |
|  | |  |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С  РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 50 | 0.71 | 3.045 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 0.02 |  | 4.75 | 17.58 |  |  | 0,665 |
| 1 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200 | 4.1 | 4.28 | 12.9 | 106.6 | 0,12 | 0.06 |  | 4,66 | 40.22 |  |  | 1.44 |
| 1 | 298 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 160 | 14.144 | 9.088 | 20.048 | 218.67 | 0,08 | 0.16 |  | 20.032 | 60.272 |  |  | 1.632 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 |  | 0.384 | 9.64 |  |  | 0.114 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0 | 0 |  | 1.72 | 14.48 |  |  | 0.94 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 |  | 0,9 | 7,2 |  |  | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 660 | **22,2** | **18,734** | **80,12** | **577.67** | **0,316** | **0,249** |  | **32,446** | **149,392** |  |  | **6,391** |
|  | |  |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 158 | ОЛАДЬИ МОРКОВНЫЕ | 120 | 4.116 | 8.076 | 16.416 | 154.284 | 0.072 | 0.12 |  | 1,872 | 58.176 |  |  | 0,996 |
|  |  | ФРУКТОВОЕ ПОВИДЛО | 20 | 0.08 | 0 | 12.8 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 |  | 2.74 | 252.8 |  |  | 0.22 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 350 | 10,296 | 13,516 | 39,316 | **307.624** | 0,152 | 0,44 |  | 4,612 | 310,976 |  |  | 1,216 |
| **Всего за день:** | | | 1514 |  |  |  | 1546,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | **ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность ккал** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **В1 Мг** | **В2 Мг** | **А Мг** | **С** | **Ca Мг** |  |  | **Fe мг** |
|  | |  |  | **Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 120 | 21.05 | 14.46 | 20.58 | 296.4 | 0.06 | 0.312 |  | 0.29 | 176.76 |  |  | 0.83 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0.97 | 2.26 | 6.63 | 50.75 | 0.015 | 0.035 |  | 0.16 | 31.355 |  |  | 0.085 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70 | 0,03 | 0,105 |  | 0.975 | 94.305 |  |  | 0,105 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 |  |  | 0,3 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 |  |  | 0.96 |  |  | 0.008 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 353 | 26,672 | 22,515 | 53,317 | **522.15** | 0,1654 | 0,4568 |  | 1,425 | 309,08 |  |  | 1,328 |
|  | |  |  | **II Завтрак** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 |  | 2 | 20 |  |  | 0.4 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | **68** | 0,02 | 0.01 |  | 2 | 20 |  |  | 0.4 |
|  | |  |  | **Обед** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С  РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0.568 | 2.436 | 3.344 | 37.56 | 0.008 | 0.016 |  | 3.8 | 14.06 |  |  | 0,532 |
| 1 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 180 | 3.69 | 3.852 | 11.61 | 95.94 | 0.108 | 0.054 |  | 4.194 | 36.198 |  |  | 1.296 |
| 1 | 298 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 120 | 10.608 | 6.816 | 15.036 | 164 | 0,06 | 0.12 |  | 15.024 | 45.204 |  |  | 1.224 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 |  | 0.384 | 9.64 |  |  | 0.114 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 0 | 0 |  | 1.29 | 10.86 |  |  | 0.705 |
| 1 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 |  | 0,675 | 5.4 |  |  | 1.2 |
| **Итого за прием пищи:** | |  | 550 | 17,422 | 15,285 | 62,762 | **458.15** | 0,257 | 0,199 |  | 25,367 | 121,362 |  |  | 5,071 |
|  | |  |  | **Полдник** | | |  |  |  | |  |  | | | |
| 1 | 158 | ОЛАДЬИ МОРКОВНЫЕ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ | 90 | 3.087 | 6.057 | 12.312 | 115.713 | 0,054 | 0.09 |  | 1,404 | 43.632 |  |  | 0,747 |
|  |  | ПОВИДЛО | 15 | 0.06 | 0 | 9.6 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 150 | 4. 575 | 4.08 | 7.575 | 85 | 0.06 | 0.24 |  | 2.055 | 189.6 |  |  | 0.165 |
| **Итого за прием пищи:** | | | 255 | 7,722 | 10,137 | 29,487 | **230.713** | 0,114 | 0,33 |  | 3,459 | 233,232 |  |  | 0,912 |
| **Всего за день:** | | | 1258 |  |  |  | 1279.013 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднедневная сбалансированность** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |