

Утверждено:  
Приказом по МДОУ «Детский сад №3»  
от «01» сентября 2023 г.  
\_\_\_\_\_ И.А. Кудрик

**Примерное двухнедельное меню  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет  
МДОУ «Детский сад №3»  
пгт. Троицко-Печорск**

2023 год

Возрастная категория: 3-8 лет

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	1,7	1,6	18,0	92,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,7	6,4	0,1	9,6	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН	35	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	6,0	7,4	29,6	208,8	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1	0,0	11,4	5,8	24,8	0,3	41,1	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>7,7</b>	<b>13,1</b>	<b>47,6</b>	<b>338,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,5</b>	<b>32,2</b>	<b>0,4</b>	<b>51,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008		ФРУКТЫ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙКАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/8	0,00	5,4	8,5	6,2	122,7	0,0	10,0	0,2	1,3	0,0	0,0	38,3	17,6	65,4	1,1	261,1	4,8	0,0	0,0	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	0,00	5,1	4,6	32,8	193,6	0,1	0,0	0,0	1,1	0,1	0,0	12,0	7,1	39,1	0,9	59,9	0,7	0,0	0,0	
		ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70/20	0,00	16,6	13,1	6,0	223,2	0,2	21,5	6,9	3,3	0,4	1,5	70,7	18,0	279,6	5,2	233,3	9,1	0,1	0,0	
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ"С"	200	0,00	0,8	0,0	22,1	91,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	21,9	14,2	19,7	0,5	258,1	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,00	0,6	0,0	5,6	26,0	0,0	1,0	1,0	0,3	0,0	0,0	22,2	16,4	23,8	0,5	96,1	2,4	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>29,8</b>	<b>26,4</b>	<b>81,2</b>	<b>698,2</b>	<b>0,3</b>	<b>32,7</b>	<b>8,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>168,7</b>	<b>77,1</b>	<b>445,0</b>	<b>9,0</b>	<b>935,7</b>	<b>18,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2012	219	ОМЛЕТ	150/50	0,00	8,3	10,7	1,8	136,4	0,0	0,0	0,2	1,3	1,4	0,3	32,7	6,7	104,7	1,4	84,7	12,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,3	57,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	2,3	4,4	0,5	15,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,4</b>	<b>10,7</b>	<b>16,1</b>	<b>193,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>35,7</b>	<b>9,0</b>	<b>109,1</b>	<b>1,9</b>	<b>100,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>46,3</b>	<b>50,6</b>	<b>154,7</b>	<b>1277,2</b>	<b>0,3</b>	<b>42,7</b>	<b>8,4</b>	<b>9,3</b>	<b>2,1</b>	<b>1,8</b>	<b>234,4</b>	<b>102,6</b>	<b>597,3</b>	<b>13,5</b>	<b>1365,2</b>	<b>32,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,3</b>																

## 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	0,00	6,6	9,0	26,9	216,4	0,1	0,0	0,0	1,1	0,1	0,0	20,3	36,1	91,0	1,1	101,5	1,8	0,0	0,0		
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	1,7	1,6	13,6	75,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	7,7	11,8	0,4	30,6	0,0	0,0	0,0		
2008		БАТОН	35	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	13	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0		
2008	14	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	8,8	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,6</b>	<b>17,7</b>	<b>40,5</b>	<b>365,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>111,4</b>	<b>47,3</b>	<b>153,8</b>	<b>1,6</b>	<b>141,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>II Завтрак</b>																								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,8	0,2	14,7	62,6	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9	180,0	1,5	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,5</b>	<b>5,4</b>	<b>9,5</b>	<b>1,9</b>	<b>180,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																								
		РЫБНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	200/8	0,00	5,9	4,9	10,9	111,8	0,1	13,0	0,2	1,4	0,0	0,0	25,7	26,8	91,0	0,9	447,0	41,7	0,0	0,0		
		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70/30	0,00	7,2	7,8	3,0	111,3	0,0	1,8	0,0	1,0	0,0	0,1	9,3	10,7	75,5	1,1	154,9	3,0	0,0	0,0		
2008	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	140	0,00	5,5	5,5	25,2	172,4	0,2	0,0	0,0	3,1	0,1	0,1	16,3	83,2	123,6	2,9	174,3	1,5	0,0	0,0		
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,00	0,7	2,9	4,1	45,6	0,0	1,9	0,0	1,4	0,0	0,0	15,8	9,5	18,5	0,6	136,8	3,3	0,0	0,0		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,4	40,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>20,6</b>	<b>21,3</b>	<b>66,2</b>	<b>539,6</b>	<b>0,3</b>	<b>16,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>67,4</b>	<b>130,2</b>	<b>308,6</b>	<b>5,5</b>	<b>913,5</b>	<b>49,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	2,9	3,9	8,9	84,7	0,0	25,8	0,1	0,2	0,1	0,1	67,6	23,8	48,4	1,5	306,0	4,8	0,0	0,0		
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>2,9</b>	<b>3,9</b>	<b>37,1</b>	<b>197,5</b>	<b>0,0</b>	<b>25,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>79,2</b>	<b>25,7</b>	<b>52,7</b>	<b>1,5</b>	<b>306,9</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>34,9</b>	<b>43,1</b>	<b>158,5</b>	<b>1165,3</b>	<b>0,4</b>	<b>43,8</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>267,5</b>	<b>208,6</b>	<b>524,6</b>	<b>10,5</b>	<b>1542,1</b>	<b>57,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4,5</b>																	

### 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	6,7	9,4	23,8	206,6	0,2	0,8	0,0	1,4	0,1	0,1	159,8	53,1	162,8	1,5	296,1	14,2	0,0	0,0	
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/20	0,00	0,1	4,1	9,9	77,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	2,7	1,1	2,4	0,2	20,2	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>6,9</b>	<b>13,5</b>	<b>48,5</b>	<b>343,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>165,1</b>	<b>56,2</b>	<b>168,9</b>	<b>2,1</b>	<b>329,2</b>	<b>14,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,8	0,2	14,7	62,6	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9	180,0	1,5	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,5</b>	<b>5,4</b>	<b>9,5</b>	<b>1,9</b>	<b>180,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	0,00	6,4	7,2	10,3	131,9	0,1	8,6	0,2	1,9	0,0	0,0	22,6	22,2	80,7	1,4	322,8	4,1	0,0	0,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	0,00	2,8	5,1	18,9	133,1	0,1	9,2	0,0	0,2	0,1	0,1	34,5	26,0	75,4	1,0	677,6	7,5	0,0	0,0	
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/30	0,00	8,1	13,4	6,2	177,1	0,0	0,8	0,0	2,8	0,0	0,1	17,2	10,9	76,7	1,0	175,3	4,1	0,0	0,0	
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,6	0,1	1,9	12,0	0,0	12,6	0,1	0,2	0,0	0,0	7,0	10,0	13,1	0,5	145,6	1,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,00	0,1	0,1	17,9	74,1	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	5,3	2,5	3,5	0,7	98,4	0,7	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>19,3</b>	<b>26,1</b>	<b>63,7</b>	<b>569,0</b>	<b>0,2</b>	<b>32,6</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>90,2</b>	<b>75,4</b>	<b>266,8</b>	<b>5,4</b>	<b>1446,9</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,3	7,6	35,0	238,5	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	241,1	9,1	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,00	0,1	0,0	13,1	53,6	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	4,5	5,5	0,6	24,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>7,4</b>	<b>7,6</b>	<b>48,1</b>	<b>292,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>135,8</b>	<b>38,3</b>	<b>173,8</b>	<b>2,3</b>	<b>265,9</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>34,4</b>	<b>47,4</b>	<b>175,0</b>	<b>1266,8</b>	<b>0,5</b>	<b>36,1</b>	<b>0,3</b>	<b>7,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>400,6</b>	<b>175,3</b>	<b>619,0</b>	<b>11,7</b>	<b>2222,0</b>	<b>43,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>5,1</b>																

### 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	4,5	4,6	17,2	128,5	0,0	0,5	0,0	0,3	0,0	0,1	108,3	14,2	84,7	0,4	166,2	9,2	0,0	0,0		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	2,3	1,6	25,9	126,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	65,0	17,9	61,4	0,6	110,3	4,5	0,0	0,0		
2008		БАТОН	35	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>6,8</b>	<b>10,3</b>	<b>43,1</b>	<b>292,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>173,9</b>	<b>32,1</b>	<b>147,1</b>	<b>1,0</b>	<b>277,3</b>	<b>13,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>II Завтрак</b>																								
2008		ФРУКТЫ	100	0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,0	42,0	28,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>42,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,6</b>	<b>348,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	5,8	9,2	10,9	149,6	0,0	12,8	0,2	1,4	0,0	0,0	44,1	27,2	90,5	1,5	401,3	8,0	0,0	0,0		
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,3	0,1	24,2	99,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	5,7	17,5	0,5	125,0	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	200	0,00	22,9	22,7	33,5	430,9	0,1	1,3	0,2	4,3	0,0	0,0	22,6	49,2	262,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,4	0,0	1,2	7,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	7,0	20,9	0,5	70,2	1,5	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>30,7</b>	<b>32,2</b>	<b>78,3</b>	<b>727,3</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,4</b>	<b>6,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>92,9</b>	<b>92,9</b>	<b>408,3</b>	<b>7,3</b>	<b>623,7</b>	<b>10,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																								
		БУЛОЧКА	80	0,00	7,2	5,7	46,4	265,5	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	36,1	12,2	70,9	0,6	106,4	3,0	0,0	0,0		
2008	435	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	17,7	144,7	0,1	1,4	0,1	0,1	0,0	0,3	240,2	28,0	190,0	0,2	292,3	18,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>13,0</b>	<b>10,7</b>	<b>64,1</b>	<b>410,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>276,3</b>	<b>40,2</b>	<b>260,9</b>	<b>0,8</b>	<b>398,7</b>	<b>21,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>52,0</b>	<b>53,7</b>	<b>206,5</b>	<b>1525,8</b>	<b>0,3</b>	<b>31,4</b>	<b>0,5</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>551,1</b>	<b>207,2</b>	<b>844,3</b>	<b>9,7</b>	<b>1647,7</b>	<b>45,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>																	

## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	0,00	6,2	10,0	26,7	220,5	0,1	0,8	0,0	0,4	0,1	0,1	159,4	29,1	143,8	0,6	251,3	14,1	0,0	0,0	
2008	433	КАКАОСМОЛОКОМ	200	0,00	1,7	1,6	13,6	75,4	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	47,8	13,2	40,6	0,4	89,3	3,6	0,0	0,0	
2008		БАТОН	35	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	8,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,3</b>	<b>18,8</b>	<b>40,4</b>	<b>369,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>295,7</b>	<b>45,8</b>	<b>235,4</b>	<b>1,1</b>	<b>349,4</b>	<b>17,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008		ФРУКТЫ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/8	0,00	5,8	8,6	12,7	151,8	0,1	5,7	0,2	1,5	0,0	0,0	26,3	22,6	85,5	1,1	438,7	5,5	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	309	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ	200	0,00	2,3	7,0	16,3	138,9	0,1	10,1	0,2	3,1	0,0	0,1	22,4	26,2	62,4	1,1	573,5	5,8	0,0	0,0	
2012	41	САЛАТ "РЫЖИК" из моркови с кукурузой	50	0,00	0,6	2,9	5,7	52,1	0,0	1,0	0,7	1,5	0,0	0,0	18,0	13,6	20,8	0,4	79,0	1,9	0,0	0,0	
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,3	0,1	22,9	95,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	20,6	15,9	11,3	0,5	130,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,3</b>	<b>18,8</b>	<b>66,1</b>	<b>478,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,0</b>	<b>1,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>90,9</b>	<b>82,1</b>	<b>197,4</b>	<b>3,9</b>	<b>1249,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150/30	0,00	22,0	16,6	21,5	327,6	0,0	0,6	0,2	0,2	0,1	0,3	191,7	28,6	264,1	0,7	147,0	0,4	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,1</b>	<b>16,6</b>	<b>36,3</b>	<b>386,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>194,3</b>	<b>30,6</b>	<b>267,8</b>	<b>1,1</b>	<b>159,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>43,1</b>	<b>54,6</b>	<b>152,6</b>	<b>1282,6</b>	<b>0,3</b>	<b>28,7</b>	<b>1,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>596,9</b>	<b>166,5</b>	<b>711,6</b>	<b>8,3</b>	<b>2036,5</b>	<b>34,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,5</b>																

## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	0,00	6,9	7,5	36,7	242,2	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	134,7	30,6	204,3	0,9	231,8	8,8	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	1,4	1,3	12,6	66,9	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	42,7	7,2	35,2	0,1	67,8	3,6	0,0	0,0	
2008		БАТОН	35	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,3</b>	<b>12,9</b>	<b>49,3</b>	<b>346,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>178,0</b>	<b>37,8</b>	<b>240,5</b>	<b>1,0</b>	<b>300,4</b>	<b>12,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008		ФРУКТЫ	100	0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,0	42,0	28,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>42,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,6</b>	<b>348,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																							
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	200	0,00	8,3	8,0	26,3	211,0	0,2	18,7	0,2	2,7	0,0	0,1	25,2	67,3	152,8	2,7	635,7	6,9	0,0	0,0	
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/30	0,00	1,0	3,5	2,9	47,6	0,0	0,8	0,0	1,4	0,1	0,0	7,7	3,1	14,8	0,2	43,1	1,2	0,0	0,0	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	140	0,00	3,4	5,9	30,5	188,8	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	2,8	17,7	56,7	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,8	0,0	22,1	91,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	21,9	14,2	19,7	0,5	258,1	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		САЛАТ из зеленого горошка и соленых огурцов	50	0,00	0,7	3,0	1,7	37,8	0,0	3,2	0,0	1,5	0,0	0,0	9,9	7,3	17,7	0,3	55,8	0,1	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>15,5</b>	<b>20,6</b>	<b>92,0</b>	<b>617,9</b>	<b>0,2</b>	<b>22,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>71,1</b>	<b>113,4</b>	<b>279,1</b>	<b>5,1</b>	<b>1019,9</b>	<b>9,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	140/10	0,00	6,6	14,8	25,2	261,3	0,1	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0	86,5	8,4	77,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,3	57,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	2,3	4,4	0,5	15,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>6,7</b>	<b>14,8</b>	<b>39,5</b>	<b>318,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>89,5</b>	<b>10,7</b>	<b>81,6</b>	<b>1,2</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>32,0</b>	<b>48,8</b>	<b>201,8</b>	<b>1379,0</b>	<b>0,4</b>	<b>33,6</b>	<b>0,4</b>	<b>7,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>346,6</b>	<b>203,8</b>	<b>629,2</b>	<b>7,9</b>	<b>1683,6</b>	<b>21,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>6,3</b>																

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2012	415	КАША РИСОВАЯ	200	0,00	3,8	5,9	32,0	196,7	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	0,1	57,4	21,4	84,3	0,4	108,8	5,0	0,0	0,0	
2012	435	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН	35	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2008	14	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	8,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>6,2</b>	<b>13,0</b>	<b>46,8</b>	<b>329,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>148,6</b>	<b>26,9</b>	<b>139,0</b>	<b>0,9</b>	<b>131,3</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008		ФРУКТЫ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	5,7	6,8	16,9	151,5	0,1	14,0	0,2	1,6	0,0	0,0	19,8	23,1	82,1	1,2	433,4	4,9	0,0	0,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	0,00	2,8	5,1	18,9	133,1	0,1	9,1	0,0	0,2	0,1	0,1	14,1	23,8	61,0	1,0	648,4	5,7	0,0	0,0	
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,00	8,3	2,7	0,1	57,7	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,1	15,3	14,9	85,8	0,5	142,8	67,2	0,1	0,0	
		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,00	0,9	5,0	5,4	70,8	0,0	19,4	0,1	2,1	0,0	0,0	23,3	8,9	16,2	0,5	89,4	1,6	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,00	0,3	0,1	24,2	99,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	5,7	17,5	0,5	125,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>19,3</b>	<b>19,9</b>	<b>74,0</b>	<b>552,9</b>	<b>0,2</b>	<b>42,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>87,2</b>	<b>80,2</b>	<b>280,0</b>	<b>4,5</b>	<b>1466,2</b>	<b>80,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008	321	СУФЛЕ КУРИНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150/30	0,00	19,7	25,8	5,6	332,1	0,1	0,7	0,2	0,6	0,3	0,2	34,0	21,0	180,5	1,7	229,1	8,7	0,1	0,0	
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,00	0,9	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	0,0	0,0	19,0	11,3	22,2	0,7	164,2	4,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>20,7</b>	<b>29,4</b>	<b>25,3</b>	<b>446,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>55,6</b>	<b>34,3</b>	<b>206,4</b>	<b>2,8</b>	<b>406,2</b>	<b>12,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>46,6</b>	<b>62,7</b>	<b>155,9</b>	<b>1375,7</b>	<b>0,3</b>	<b>56,0</b>	<b>0,5</b>	<b>7,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>307,4</b>	<b>149,4</b>	<b>636,4</b>	<b>10,4</b>	<b>2281,7</b>	<b>100,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,3</b>																



**8 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,3	7,6	35,0	238,5	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	121,0	33,2	168,3	1,7	240,9	9,1	0,0	0,0	
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	0,00	0,1	3,1	9,9	68,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	2,6	1,1	2,1	0,2	20,0	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	1,7	1,6	13,6	75,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	7,7	11,8	0,4	30,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,1</b>	<b>12,3</b>	<b>58,5</b>	<b>382,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>126,1</b>	<b>42,0</b>	<b>182,2</b>	<b>2,3</b>	<b>291,5</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008		ЙОГУРТ	150	0,00	3,0	2,3	4,5	72,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>180,0</b>	<b>21,0</b>	<b>142,5</b>	<b>0,0</b>	<b>219,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2012	56	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	0,00	5,4	8,8	7,5	131,1	0,0	6,2	0,2	1,4	0,0	0,0	38,0	19,9	69,9	1,3	298,0	6,4	0,0	0,0	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	0,00	5,1	4,6	32,8	193,6	0,1	0,0	0,0	1,1	0,1	0,0	12,0	7,1	39,1	0,9	59,9	0,7	0,0	0,0	
		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	70/30	0,00	12,7	12,4	3,3	175,9	0,0	2,0	0,1	1,2	0,0	0,1	14,0	18,6	132,1	1,9	257,2	5,3	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,6	0,1	1,9	12,0	0,0	12,6	0,1	0,2	0,0	0,0	7,0	10,0	13,1	0,5	145,6	1,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>25,1</b>	<b>26,1</b>	<b>68,6</b>	<b>611,8</b>	<b>0,1</b>	<b>20,8</b>	<b>0,4</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>74,9</b>	<b>59,4</b>	<b>271,6</b>	<b>5,4</b>	<b>788,4</b>	<b>14,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0	
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	0,00	4,9	6,4	14,2	133,9	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	153,7	20,4	119,1	0,3	227,3	13,6	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>5,0</b>	<b>6,4</b>	<b>29,0</b>	<b>193,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>156,3</b>	<b>22,4</b>	<b>122,8</b>	<b>0,7</b>	<b>240,2</b>	<b>13,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>42,2</b>	<b>47,1</b>	<b>160,6</b>	<b>1259,1</b>	<b>0,3</b>	<b>23,3</b>	<b>0,4</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>537,3</b>	<b>144,8</b>	<b>719,1</b>	<b>8,4</b>	<b>1539,1</b>	<b>37,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>																

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2012	417	КАША ПШЕННАЯ	200	0,00	6,1	7,9	29,8	215,3	0,1	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	113,1	33,6	135,8	0,9	209,8	10,3	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	1,4	1,3	12,6	66,9	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	42,7	7,2	35,2	0,1	67,8	3,6	0,0	0,0	
2008		БАТОН	35	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>7,5</b>	<b>13,3</b>	<b>42,4</b>	<b>319,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>156,4</b>	<b>40,8</b>	<b>172,0</b>	<b>1,0</b>	<b>278,4</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008		ФРУКТЫ	100	0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,0	42,0	28,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>42,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,6</b>	<b>348,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/8	0,00	3,5	3,6	9,1	82,8	0,0	6,9	0,2	0,2	0,0	0,0	28,3	17,9	56,9	1,0	321,9	4,4	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,1	0,1	15,9	64,1	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	2,2	1,0	1,4	0,3	37,2	0,3	0,0	0,0	
		ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	0,00	12,7	13,2	20,8	254,2	0,1	26,0	0,2	0,5	0,1	0,2	27,0	44,5	181,0	2,9	902,0	10,7	0,0	0,0	
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,4	0,0	1,2	7,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	7,0	20,9	0,5	70,2	1,5	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>18,0</b>	<b>17,1</b>	<b>55,5</b>	<b>448,9</b>	<b>0,1</b>	<b>38,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>72,6</b>	<b>74,2</b>	<b>277,6</b>	<b>5,5</b>	<b>1358,5</b>	<b>18,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
		ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННОЙ	150/30	0,00	12,1	12,4	67,5	430,7	0,1	0,6	0,0	3,0	0,0	0,2	174,0	31,2	193,8	1,0	323,8	10,5	0,0	0,0	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,2	4,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,1</b>	<b>12,4</b>	<b>95,7</b>	<b>543,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>177,9</b>	<b>31,4</b>	<b>198,1</b>	<b>1,0</b>	<b>324,1</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>39,1</b>	<b>43,3</b>	<b>214,6</b>	<b>1408,0</b>	<b>0,3</b>	<b>49,7</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>414,9</b>	<b>188,4</b>	<b>675,7</b>	<b>8,1</b>	<b>2309,0</b>	<b>42,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>5,5</b>																

## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008		БАТОН	35	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	5,2	7,8	21,5	177,5	0,1	0,5	0,0	1,4	0,1	0,1	107,8	47,3	126,8	1,4	223,0	9,7	0,0	0,0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	88,0	3,5	50,0	0,1	8,8	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>7,6</b>	<b>14,9</b>	<b>36,3</b>	<b>310,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>199,0</b>	<b>52,8</b>	<b>181,5</b>	<b>1,9</b>	<b>245,5</b>	<b>9,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008		ФРУКТЫ	100	0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,0	42,0	28,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>42,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,6</b>	<b>348,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	0,00	7,9	7,4	13,9	154,6	0,1	6,9	0,2	1,2	0,1	0,1	20,2	26,4	102,9	1,7	592,2	7,4	0,0	0,0	
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	0,00	16,1	15,8	14,2	264,4	0,0	22,8	0,0	2,5	0,0	0,1	64,5	38,0	163,5	2,9	525,2	9,7	0,0	0,0	
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,3	0,1	22,9	95,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	13,8	11,3	0,5	130,1	0,0	0,0	0,0	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,00	0,6	0,0	5,6	26,0	0,0	1,0	1,0	0,3	0,0	0,0	22,2	16,4	23,8	0,5	96,1	2,4	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>26,2</b>	<b>23,5</b>	<b>65,1</b>	<b>581,1</b>	<b>0,1</b>	<b>30,9</b>	<b>1,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>121,6</b>	<b>98,4</b>	<b>318,9</b>	<b>6,4</b>	<b>1370,8</b>	<b>20,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ПУДИНГ МАННЫЙ С СОУСОМ	150/30	0,00	8,0	14,2	49,9	357,9	0,1	0,3	0,1	2,8	0,4	0,3	101,6	17,1	116,4	0,8	187,4	7,9	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,1</b>	<b>14,2</b>	<b>64,7</b>	<b>417,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>104,2</b>	<b>19,1</b>	<b>120,1</b>	<b>1,2</b>	<b>200,3</b>	<b>7,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>43,4</b>	<b>53,1</b>	<b>187,1</b>	<b>1404,9</b>	<b>0,3</b>	<b>41,8</b>	<b>1,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>432,8</b>	<b>212,3</b>	<b>648,5</b>	<b>10,1</b>	<b>2164,6</b>	<b>38,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4,3</b>																

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Примерное двухнедельное меню» для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении МДОУ «Детский сад № 3 общеразвивающего вида» пгт. Троицко-Печорск (далее ДОУ) с 10 часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ с 1 января 2021г «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду - 10 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10-часовым пребыванием детей предусмотрено 4- разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 6к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением 8. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур для детского питания. («Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», составители: Белова В.Н., Наумова Л.А., Коровка Л.С., Дитятьева А.В., Кашина Е.В., Терехова Т.Н., Старыгина Е.В. Могильный М .П.Тутельяна ,МДЕПИ принт 2012 5-е издание с дополнениями, 2011 год.). Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют Приложению 10. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11). При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащенные микронутриентами. Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация.

В приготовлении блюд используется йодированная соль. В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

