

Утверждено:  
Приказом по МДОУ «Детский сад №3»  
от «28» августа 2024 г. № 112  
\_\_\_\_\_ И.А. Кудрик

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

2024 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 СМЕСИ СУХОФРУКТ         | 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        | 0,0        | 11,6                 | 1,9          | 4,3          | 0,0         | 0,9           | 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         | І, 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 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                        | 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>0,1</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 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>              |                         |                                |              |             |                  |             |              |                               |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |              |               |              |             |            |            |  |
| 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 СГУЩЕНКОЙ                    | 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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      | К, мг         | І, 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.

