

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ МО Заречный «Детство»

Т.Ю. Шibaева

2025 г



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТУБЕРКУЛЕЗНОЙ
ИНТОКСИКАЦИЕЙ

1 день

№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
2.10	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 2.10	180	5,95	6,25	27,18	189,50	0,52	0,12	0,12	0,03	0,05	114,73	131,66	32,98	0,87	205,94	10,26
1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09	11,70
15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
Итого за прием пищи:			11,79	10,53	53,05	355,93	1,20	0,19	0,28	0,05	0,05	257,53	252,91	59,07	1,57	441,03	22,86
II Завтрак																	
14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Итого за прием пищи:			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Обед																	
12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,65	2,10	2,07	29,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,03	17,42	12,86	2,17	0,05	24,72	1,38
4.1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.1	200/8	2,16	3,92	13,26	97,52	9,27	0,07	0,07	0,22	0,00	42,83	53,42	25,03	1,18	421,64	6,54
5.9	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9	70	14,28	13,66	10,72	222,85	0,95	0,07	0,09	0,00	0,00	26,17	134,98	20,15	1,94	299,18	6,70
7.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.1	120	5,47	6,23	24,70	176,48	0,00	0,14	0,09	0,02	0,09	16,33	121,07	81,16	2,85	170,39	1,47
1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:			27,16	26,40	87,43	696,09	10,30	0,39	0,31	0,25	0,12	123,48	377,98	146,71	8,02	1 002,99	18,05
Полдник																	
Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	40	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
1.2	КЕФИР 1.2	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20
Итого за прием пищи:			6,16	5,80	17,81	153,21	0,50	0,06	0,23	0,03	0,00	187,52	148,95	22,86	0,43	279,30	16,20
Ужин																	
3.3	КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ 3.3	140	7,92	10,42	17,14	194,40	7,81	0,11	0,23	0,10	0,93	70,70	140,84	28,13	1,72	654,53	16,35
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,11	0,00	8,98	36,97	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,68	3,41	0,34	16,54	0,00
II Ужин																	
4.29	БУЛЬОН МЯСНОЙ ДЕТСКИЙ 4.29	200	3,11	2,64	0,21	36,98	0,09	0,01	0,02	0,02	0,00	12,27	27,53	5,43	0,41	61,28	1,33
4.30	КЛЕЦКИ МУЧНЫЕ 4.30	20	1,68	0,85	6,54	40,49	0,05	0,02	0,02	0,01	0,09	12,84	19,66	2,71	0,17	29,73	1,75
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
18.1	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ (ПОРЦИЯМИ) 18.1	30	4,95	2,47	0,00	42,20	0,00	0,01	0,03	0,01	0,00	21,60	72,90	10,80	0,30	64,50	0,00
Итого за прием пищи:			20,13	16,56	54,87	450,13	8,57	0,19	0,32	0,14	1,02	142,36	292,78	63,39	3,84	875,88	19,43
Всего за день:			65,64	59,69	222,96	1 702,36	30,57	0,86	1,16	0,48	1,19	726,89	1 083,62	300,03	16,06	2 877,20	78,54
Сбалансированность:			1	0,9	3,4												

2 день

№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	2.18	КАША "ФЕСТИВАЛЬНАЯ" 2.18	180	5,95	6,68	23,25	177,42	0,52	0,11	0,14	0,04	0,05	113,13	131,54	48,85	1,42	231,28	9,65
	1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15	180	4,16	3,72	13,88	106,55	0,78	0,03	0,16	0,02	0,00	143,16	116,06	29,90	3,05	274,82	10,80
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
Итого за прием пищи:				12,05	10,64	49,04	341,69	1,30	0,17	0,32	0,06	0,05	261,47	267,63	86,40	4,92	540,10	21,35
II Завтрак																		
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	130	0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22	0,00
Итого за прием пищи:				0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22	0,00
Обед																		
	4.4.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 4.4.	200	2,06	4,35	13,77	103,02	4,89	0,06	0,05	0,19	0,05	26,56	58,65	19,97	0,80	366,68	3,94
	10.6	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 10.6	100	22,38	11,37	5,33	237,93	15,34	0,26	1,76	7,03	0,29	51,64	335,54	24,08	6,94	354,33	10,15
	8,5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40	8,62
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				31,07	22,14	68,55	623,42	29,96	0,52	1,96	7,25	0,43	136,63	521,63	85,35	10,55	1 512,12	24,67
Полдник																		
	1.12	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 1.12	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20
	15.2	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 15.2	15	1,79	0,70	11,66	60,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	18,36	7,13	0,43	31,44	0,86
Итого за прием пищи:				6,85	6,29	19,87	165,06	0,94	0,08	0,20	0,03	0,00	188,35	147,96	27,29	0,57	294,24	17,06
Ужин																		
	5.3	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.3	70	10,49	12,05	6,88	177,82	0,95	0,05	0,09	0,03	0,13	25,39	94,44	13,54	1,10	151,41	5,15
	12.5	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ 12.5	30	0,78	2,82	3,06	40,80	0,00	0,01	0,00	0,11	0,00	18,00	17,40	4,20	0,18	0,00	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																		
	4,24	СУП-ПЮРЕ ИЗ КРУПЫ ПЕРЛОВОЙ 4.24	200	3,41	5,23	13,21	114,13	0,61	0,04	0,09	0,13	0,05	88,12	97,69	16,82	0,43	145,13	6,68
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				18,30	20,50	59,40	495,76	1,60	0,18	0,22	0,27	0,18	157,96	258,52	52,18	4,01	384,69	13,79
Всего за день:				68,51	59,67	207,24	1 673,77	62,68	0,96	2,72	7,67	0,66	753,71	1 196,85	253,50	20,25	2 735,37	76,87
Сбалансированность:				1	0,9	3,0												

3 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	3.5	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 3.5	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,40	30,87	1,93	0,40	28,14	4,02
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	2.7	КАША МАННАЯ 2.7.	180	4,83	6,17	21,19	159,76	0,52	0,05	0,12	0,04	0,05	109,26	87,84	15,16	0,27	172,87	9,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
	14.3	СУХОФРУКТЫ ПОРЦИЯМИ 14.3	30	1,91	0,30	33,82	149,18	0,56	0,04	0,07	0,12	0,00	57,60	64,44	44,82	1,66	682,20	0,00
Итого за прием пищи:				11,23	8,95	74,00	425,32	1,10	0,13	0,27	0,20	0,49	189,79	206,15	72,57	3,08	927,81	13,92
II Завтрак																		
	14.2	ГРУША 14.2	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00
Обед																		
	4.16	УХА РЫБАЦКАЯ 4.16	200	6,43	3,29	10,54	97,66	5,27	0,11	0,07	0,22	0,03	30,29	87,45	25,48	0,89	445,88	16,33
	5.1.	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 5.1.	70	11,49	15,98	9,76	229,35	1,00	0,07	0,08	0,06	0,00	48,16	113,30	17,32	1,22	153,89	4,42
	9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.	130	4,88	5,89	31,14	197,11	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	12,40	37,02	6,81	0,87	56,54	0,68
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				26,26	25,56	80,59	658,12	6,27	0,32	0,21	0,29	0,08	108,13	280,82	62,86	4,68	724,02	23,39
Полдник																		
	Б/Н	ПРЯНИКИ Б/К	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,75	12,50	2,25	0,20	17,75	0,00
	1.2	КЕФИР 1.2	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20
Итого за прием пищи:				6,54	5,55	25,73	184,04	0,50	0,07	0,23	0,03	0,00	186,35	149,30	22,41	0,34	280,55	16,20
Ужин																		
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	30	1,04	2,68	2,76	39,46	0,10	0,01	0,02	0,02	0,00	27,31	19,92	3,01	0,07	41,08	2,73
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,49	2,32	0,14	5,68	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
II Ужин																		
	5.18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 5.4	180	16,83	18,23	15,12	293,33	26,08	0,10	0,17	0,35	0,31	89,75	185,90	44,35	3,34	556,23	12,67
	2.15	КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С ЯЙЦАМИ 2.15	180	7,71	11,44	25,94	238,60	0,42	0,14	0,16	0,09	0,26	115,72	166,62	63,19	2,24	236,56	9,92
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				27,98	32,53	72,68	698,06	26,63	0,29	0,37	0,46	0,57	255,95	402,10	125,78	6,69	888,85	25,32
Всего за день:				72,41	72,89	263,30	2 012,54	39,50	0,83	1,11	0,98	1,14	759,22	1 054,37	295,62	16,79	2 976,23	79,83
Сбалансированность:				1	1,0	3,6												

4 день

С б о р	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																		
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	2.2	КАША "РЯБЧИК" 2.2	180	5,55	6,59	25,09	182,62	0,52	0,10	0,13	0,04	0,05	112,44	128,18	39,03	1,00	209,12	9,84
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1	180	2,61	2,25	22,27	120,30	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,63	80,80	12,57	0,90	0,00	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				10,18	9,08	66,21	388,69	1,44	0,17	0,15	0,05	0,05	234,60	231,98	62,26	2,65	253,72	10,74
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Обед																		
	4.12	СУП "СНЕЖОК" 4.12	200	5,27	6,16	11,10	121,17	5,52	0,08	0,08	0,28	0,22	30,39	76,66	22,42	1,15	423,80	6,43
	10.5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 10.5	180	18,16	21,03	30,96	385,78	13,67	0,20	0,21	0,09	0,27	29,03	220,75	52,06	3,46	1 228,84	15,82
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	30	1,04	2,68	2,76	39,46	0,10	0,01	0,02	0,02	0,00	27,31	19,92	3,01	0,07	41,08	2,73
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				27,93	30,27	73,97	680,41	19,29	0,37	0,35	0,39	0,49	104,01	360,38	90,74	6,38	1 761,43	26,94
Полдник																		
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	40	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
	1.3	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА 1.3	180	0,16	0,03	28,11	110,63	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,33	9,42	4,84	0,12	36,93	0,00
Итого за прием пищи:				1,26	1,46	38,94	171,30	4,00	0,01	0,01	0,00	0,00	19,25	21,57	7,54	0,41	53,43	0,00
Ужин																		
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,49	2,32	0,14	5,68	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	10.11	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 10.11	150/30	46,62	28,25	40,93	613,35	0,68	0,09	0,39	0,10	0,29	292,17	328,97	38,16	0,82	309,73	5,63
II Ужин																		
	4.25	СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ 4.25	200	13,79	13,29	45,55	360,92	20,68	0,22	0,18	0,16	0,11	193,38	336,59	75,92	5,07	1 011,26	20,51
	15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	15	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,97	18,14	7,13	0,43	30,96	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
Итого за прием пищи:				64,59	41,87	127,02	1 156,07	21,39	0,38	0,60	0,26	0,40	513,69	713,36	136,44	7,36	1 406,93	26,14
Всего за день:				104,36	83,08	315,94	2 443,47	56,12	0,96	1,13	0,71	0,94	887,55	1 338,29	304,98	19,00	3 753,51	65,82
Сбалансированность:				1	0,8	3,0												

5 день

№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	2,13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 2.13	180	4,88	6,55	18,01	151,50	0,58	0,05	0,13	0,04	0,05	122,46	94,19	15,59	0,41	184,06	10,32
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09	11,70
	13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	12	2,70	3,43	0,00	42,37	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	89,76	48,00	3,36	0,10	10,56	0,00
Итого за прием пищи:				13,42	14,26	43,88	360,30	1,29	0,12	0,32	0,08	0,05	355,02	263,44	45,04	1,21	429,71	22,92
II Завтрак																		
	14.2	БАНАН 14.2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00
Обед																		
	12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,65	2,10	2,07	29,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,03	17,42	12,86	2,17	0,05	24,72	1,38
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	4.19	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.19	200/8	2,05	3,97	12,34	94,33	8,27	0,06	0,05	0,16	0,00	36,38	52,10	22,47	0,90	474,52	5,26
	5.13	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13	70	12,23	4,39	10,78	131,80	0,45	0,08	0,08	0,02	0,11	39,21	168,00	38,37	0,93	319,89	97,32
	7,9	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 7.9	120	2,91	5,65	30,75	185,47	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	6,66	57,93	20,07	0,39	43,10	0,60
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				21,30	16,51	85,09	575,32	8,80	0,25	0,20	0,19	0,14	116,95	333,94	96,33	3,97	929,94	106,52
Полдник																		
	1.12	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 1.12	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20
	Б/Н	СУШКА Б/К	15	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
Итого за прием пищи:				6,16	7,02	19,04	165,43	0,94	0,06	0,20	0,03	0,00	187,52	141,75	22,86	0,43	279,30	16,20
Ужин																		
	16.6	БУЛОЧКА УЛИТКА 16.6	60	6,34	7,44	39,09	248,45	0,08	0,07	0,04	0,03	0,16	28,05	58,46	9,47	0,59	91,34	3,04
	11.5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 11.5	100	1,84	3,82	11,54	88,24	5,46	0,04	0,04	0,02	0,00	37,81	48,49	23,03	1,43	345,92	7,41
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				8,26	11,26	57,57	364,74	5,56	0,11	0,08	0,05	0,16	74,21	109,92	35,51	2,32	447,86	10,45
Всего за день:				50,64	49,55	226,58	1 561,79	26,59	0,58	0,85	0,38	0,35	741,70	877,05	241,74	8,53	2 434,81	156,09
Сбалансированность:				1	1,0	4,5												

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день первой недели планового периода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг
	72,31	64,98	247,20	1878,79	43,09	0,84	1,39	2,04	0,86	773,81	1110,04	0,00	279,17	16,13	2955,42	0,00	91,43

6 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ1.1	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00
	2.1	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВО-ОВСЯНАЯ 2.1	180	6,20	7,32	23,36	184,86	0,52	0,13	0,15	0,04	0,05	117,04	154,98	50,22	1,43	250,39	10,12
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1	180	2,61	2,25	22,27	120,30	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,63	80,80	12,57	0,90	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				13,65	12,31	82,34	496,88	2,42	0,24	0,17	0,06	0,05	351,85	345,81	84,44	3,78	284,39	11,02
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Обед																		
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	4,220	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.20	200/8	1,91	3,89	9,39	81,04	10,90	0,05	0,06	0,22	0,00	39,76	43,86	20,33	0,91	336,56	4,62
	6.1	АЗУ 6.1	200	17,80	20,00	17,70	322,00	7,00	0,12	0,00	0,01	0,00	26,00	205,00	42,00	3,00	0,00	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				23,17	24,29	56,24	537,04	17,90	0,25	0,10	0,23	0,00	83,04	291,91	75,58	5,61	404,27	6,58
Полдник																		
	1.2	КЕФИР 1.2	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	40	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
Итого за прием пищи:				6,16	5,80	17,81	153,21	0,50	0,06	0,23	0,03	0,00	187,52	148,95	22,86	0,43	279,30	16,20
Ужин																		
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 9.4	150	7,63	8,78	32,03	238,36	0,03	0,06	0,04	0,04	0,06	110,81	85,71	11,85	1,04	69,05	0,70
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,11	0,00	8,98	36,97	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,68	3,41	0,34	16,54	0,00
II Ужин																		
	4.26	БУЛЬОН С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ 4.26	200	7,97	6,80	0,38	94,42	0,16	0,02	0,05	0,05	0,00	15,21	68,98	10,69	1,02	153,01	3,36
	15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	15	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,97	18,14	7,13	0,43	30,96	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				18,71	15,82	67,54	488,45	0,81	0,13	0,11	0,09	0,06	152,49	192,08	41,04	3,43	299,51	4,06
Всего за день:				62,09	58,62	233,73	1 722,58	31,63	0,71	0,63	0,42	0,11	790,90	989,75	231,92	15,45	1 545,47	39,86
Сбалансированность:				1	0,9	3,8												

7 день

С б о р	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак																		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09	11,70
	2.4	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 2.4	180	5,56	8,96	24,02	200,80	1,79	0,08	0,00	0,07	0,00	163,14	154,18	30,48	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				11,40	13,24	49,89	367,23	2,47	0,15	0,16	0,09	0,00	305,94	275,43	56,57	0,70	235,09	12,60
II Завтрак																		
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	130	0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22	0,00
Итого за прием пищи:				0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22	0,00
Обед																		
	4.17	УХА С КРУПОЙ 4.17	200	6,92	3,35	14,43	115,58	5,27	0,12	0,07	0,22	0,03	32,29	104,35	27,56	1,00	455,19	16,18
	5.9	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9	70	14,28	13,66	10,72	222,85	0,95	0,07	0,09	0,00	0,00	26,17	134,98	20,15	1,94	299,18	6,70
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
	8.1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.	150	3,49	5,55	11,85	113,07	30,50	0,05	0,07	0,33	0,05	85,95	61,67	31,25	1,81	367,96	6,12
Итого за прием пищи:				28,15	22,96	66,15	585,50	36,72	0,32	0,27	0,55	0,08	161,69	344,05	92,21	6,45	1 190,04	30,96
Полдник																		
	1.12	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 1.12	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20
	15.2	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 15.2	15	1,79	0,70	11,66	60,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	18,36	7,13	0,43	31,44	0,86
Итого за прием пищи:				6,85	6,29	19,87	165,06	0,94	0,08	0,20	0,03	0,00	188,35	147,96	27,29	0,57	294,24	17,06
Ужин																		
	16.7	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 16.7	70	3,72	1,40	43,15	199,02	11,16	0,07	0,00	0,01	0,00	13,95	34,41	8,37	0,00	0,00	0,00
	11.6	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.6	100	1,41	3,02	8,63	68,70	2,74	0,05	0,06	1,80	0,00	46,33	52,00	33,49	0,97	223,84	5,07
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																		
	4,25	СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ 4.25	200	13,79	13,29	45,55	360,92	20,68	0,22	0,18	0,16	0,11	193,38	336,59	75,92	5,07	1 011,26	20,51
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				20,22	17,80	118,74	720,26	34,62	0,36	0,25	1,97	0,11	273,81	441,54	128,75	6,94	1 275,65	25,58
Всего за день:				66,86	60,39	265,03	1 885,89	103,63	0,92	0,90	2,70	0,19	939,09	1 210,09	307,10	14,86	2 999,24	86,20
Сбалансированность:				1	0,9	4,0												

8 день

№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	3.5	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 3.5	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,40	30,87	1,93	0,40	28,14	4,02
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	2.7	КАША МАННАЯ 2.7.	180	4,83	6,17	21,19	159,76	0,52	0,05	0,12	0,04	0,05	109,26	87,84	15,16	0,27	172,87	9,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				9,32	8,65	40,18	276,14	0,54	0,09	0,20	0,08	0,49	132,19	141,71	27,75	1,42	245,61	13,92
II Завтрак																		
	14.2	ГРУША 14.2	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00
Обед																		
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	4.33	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 4.33	200	3,23	3,42	17,25	112,95	5,32	0,07	0,06	0,17	0,13	36,39	61,21	20,93	0,88	402,18	5,42
	7.5	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5	120	13,69	6,57	29,59	232,65	0,61	0,38	0,09	0,28	0,07	62,25	133,77	54,27	3,99	481,11	3,97
	5.2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2	70	11,94	13,26	12,09	215,33	1,01	0,08	0,07	0,03	0,00	26,02	103,31	16,28	1,20	171,97	4,65
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				32,32	23,65	88,08	694,93	6,94	0,61	0,26	0,48	0,20	141,94	341,34	104,73	7,77	1 122,97	16,00
Полдник																		
	1.2	КЕФИР 1.2	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	40	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
Итого за прием пищи:				6,16	5,80	17,81	153,21	0,50	0,06	0,23	0,03	0,00	187,52	148,95	22,86	0,43	279,30	16,20
Ужин																		
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	7.9	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 7.9	120	2,91	5,65	30,75	185,47	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	6,66	57,93	20,07	0,39	43,10	0,60
	6.6	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 6.6	50/30	13,40	9,60	5,90	163,00	13,00	0,19	0,00	5,58	0,00	14,00	231,00	15,00	5,00	0,00	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																		
	2.16	СУП МАННЫЙ С ЯИЧНО-МОЛОЧНОЙ СМЕСЬЮ 2.16	180	5,02	7,16	14,15	141,36	0,56	0,06	0,13	0,05	0,21	122,18	98,16	15,51	0,36	182,73	11,16
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				23,77	22,59	79,74	616,97	13,60	0,31	0,17	5,63	0,21	166,44	418,23	66,50	6,95	285,73	11,76
Всего за день:				71,97	60,99	236,11	1 788,25	26,58	1,09	0,89	6,22	0,90	647,09	1 066,23	233,84	18,57	2 088,61	58,88
Сбалансированность:				1	0,8	3,3												

9 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09	11,70
	2.5	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГРЕЧА/ПШЕНО) 2.5	180	6,19	6,83	23,90	182,57	0,52	0,12	0,14	0,04	0,05	113,46	144,02	55,09	1,62	241,50	10,01
Итого за прием пищи:				12,03	11,11	49,77	349,00	1,20	0,19	0,30	0,06	0,05	256,26	265,27	81,18	2,32	476,59	22,61
II Завтрак																		
	14.2	БАНАН 14.2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00
Обед																		
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	4.8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 4.8	200	2,02	2,48	14,55	88,83	4,75	0,06	0,04	0,15	0,04	17,75	41,55	16,95	0,75	343,44	3,39
	6.4	КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 6.4	80	16,35	20,79	3,46	266,44	1,86	0,05	0,11	0,18	0,00	25,03	130,58	18,30	1,40	245,98	6,88
	7.2	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.2	130	3,90	4,50	27,60	166,00	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	20,00	134,00	17,00	1,00	0,00	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				25,73	28,17	74,76	655,27	6,61	0,23	0,19	0,36	0,04	80,06	349,18	65,50	4,85	657,13	12,23
Полдник																		
	1.12	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 1.12	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20
	Б/Н	СУШКА Б/К	15	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
Итого за прием пищи:				6,16	7,02	19,04	165,43	0,94	0,06	0,20	0,03	0,00	187,52	141,75	22,86	0,43	279,30	16,20
Ужин																		
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	3.3	КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ 3.3	140	7,92	10,42	17,14	194,40	7,81	0,11	0,23	0,10	0,93	70,70	140,84	28,13	1,72	654,53	16,35
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																		
	2.17	СУП СЛИЗИСТЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ"ГЕРКУЛЕС" С ЯИЧНО- МОЛОЧНОЙ СМЕСЬЮ 2.17	180	5,15	7,34	14,56	145,59	0,47	0,09	0,13	0,04	0,21	108,62	119,45	28,46	0,76	189,93	10,40
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
	18.1	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ (ПОРЦИЯМИ) 18.1	30	4,95	2,47	0,00	42,20	0,00	0,01	0,03	0,01	0,00	21,60	72,90	10,80	0,30	64,50	0,00
Итого за прием пищи:				20,46	20,41	60,64	509,33	8,32	0,25	0,41	0,15	1,14	224,52	364,33	83,31	3,98	968,86	26,75
Всего за день:				65,88	67,21	225,21	1 775,03	27,07	0,77	1,15	0,63	1,23	756,36	1 148,53	294,85	12,18	2 729,88	77,79
Сбалансированность:				1	1,0	3,4												

10 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
2.12	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 2.12	180	5,55	6,33	25,25	180,94	0,52	0,09	0,13	0,04	0,05	128,14	159,46	24,66	0,61	204,33	9,00
1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15	180	4,16	3,72	13,88	106,55	0,78	0,03	0,16	0,02	0,00	143,16	116,06	29,90	3,05	274,82	10,80
Итого за прием пищи:			11,65	10,29	51,04	345,21	1,30	0,15	0,31	0,06	0,05	276,48	295,55	62,21	4,11	513,15	20,70
II Завтрак																	
14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Итого за прием пищи:			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Обед																	
1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
4.2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.2	200/6	3,49	5,04	17,09	128,78	7,03	0,10	0,08	0,16	0,00	46,63	84,35	30,69	1,48	525,37	6,31
261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 5.15	70/30	11,38	7,68	13,18	168,08	0,68	0,10	0,08	0,05	0,09	64,47	168,88	37,33	1,09	282,71	82,16
8,5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40	8,62
15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:			21,50	19,14	79,72	579,33	17,44	0,40	0,31	0,24	0,18	169,53	380,67	109,32	5,38	1 599,19	99,05
Полдник																	
	ПРЯНИКИ	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,75	12,50	2,25	0,20	17,75	0,00
1.3	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА 1.3	180	0,16	0,03	28,11	110,63	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,33	9,42	4,84	0,12	36,93	0,00
Б/Н	ПРЯНИКИ Б/К	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,75	12,50	2,25	0,20	17,75	0,00
Итого за прием пищи:			3,12	2,39	65,61	293,63	4,00	0,04	0,02	0,00	0,00	20,83	34,42	9,34	0,52	72,43	0,00
Ужин																	
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
8.7	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 8.7	180	14,61	14,95	11,87	242,66	32,96	0,10	0,14	0,41	0,04	95,38	158,43	45,60	3,26	609,95	11,18
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:			15,83	15,04	26,34	306,23	32,98	0,12	0,15	0,41	0,04	107,18	174,00	53,56	3,86	639,90	11,18
Всего за день:			52,50	47,26	232,51	1 571,40	65,72	0,74	0,81	0,72	0,27	590,02	895,64	242,43	16,07	3 102,67	132,93
Сбалансированность:			1	0,9	4,4												

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день второй недели планового периода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг
	63,86	58,89	238,52	1748,63	50,93	0,85	0,88	2,14	0,54	744,69	1062,05	0,00	262,03	15,43	2493,17	0,00	79,13

11 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	12	2,70	3,43	0,00	42,37	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	89,76	48,00	3,36	0,10	10,56	0,00
	2,9	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 2.9	180	5,95	6,33	25,93	185,29	0,52	0,09	0,14	0,04	0,05	118,06	138,79	27,18	1,22	211,33	9,00
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1	180	2,61	2,25	22,27	120,30	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,63	80,80	12,57	0,90	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				13,20	12,25	60,11	405,68	1,45	0,16	0,19	0,07	0,05	321,63	287,62	50,76	2,67	255,89	9,90
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Обед																		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	8,5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40	8,62
	4,5	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 4.5	200/8	1,99	4,84	12,74	102,72	5,67	0,03	0,07	0,16	0,00	45,25	53,09	25,36	1,30	399,52	7,61
	5.17	КОТЛЕТА ПОЛТАВСКАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ 5.17	70	12,60	12,34	8,90	196,85	0,65	0,06	0,08	0,01	0,09	19,80	117,05	16,50	1,70	249,76	6,10
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				21,22	23,60	71,09	582,04	16,05	0,29	0,30	0,20	0,18	123,48	297,58	83,16	5,81	1 440,39	24,29
Полдник																		
	1.2	КЕФИР 1.2	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20
	Б/Н	ПРЯНИКИ Б/К	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,75	12,50	2,25	0,20	17,75	0,00
Итого за прием пищи:				6,54	5,55	25,73	184,04	0,50	0,07	0,23	0,03	0,00	186,35	149,30	22,41	0,34	280,55	16,20
Ужин																		
	11.6	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.6	100	1,41	3,02	8,63	68,70	2,74	0,05	0,06	1,80	0,00	46,33	52,00	33,49	0,97	223,84	5,07
	16.14	РАСТЕГАЙ 16.14	80	4,28	1,61	49,65	228,98	12,84	0,07	0,00	0,01	0,00	16,05	39,59	9,63	0,00	0,00	0,00
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,11	0,00	8,98	36,97	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,68	3,41	0,34	16,54	0,00
II Ужин																		
	4.22	СУП КУДРЯВЫЙ 4.22	200	6,18	11,21	15,36	187,42	5,50	0,10	0,06	0,28	0,08	25,15	90,58	28,18	1,41	472,22	5,91
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				13,20	15,93	97,09	585,64	21,70	0,24	0,13	2,09	0,08	109,03	201,42	82,67	3,32	742,55	10,98
Всего за день:				54,56	57,73	263,82	1 804,40	49,70	0,79	0,87	2,40	0,31	756,49	946,92	247,00	14,34	2 997,38	63,37
Сбалансированность:				1	1,1	4,8												

12 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15	180	4,16	3,72	13,88	106,55	0,78	0,03	0,16	0,02	0,00	143,16	116,06	29,90	3,05	274,82	10,80
	2.10	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 2.10	180	5,95	6,25	27,18	189,50	0,52	0,12	0,12	0,03	0,05	114,73	131,66	32,98	0,87	205,94	10,26
Итого за прием пищи:				12,05	10,21	52,97	353,77	1,30	0,18	0,30	0,05	0,05	263,07	267,75	70,53	4,37	514,76	21,96
II Завтрак																		
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	130	0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22	0,00
Итого за прием пищи:				0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22	0,00
Обед																		
	12.6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,65	2,10	2,07	29,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,03	17,42	12,86	2,17	0,05	24,72	1,38
	9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.	130	4,88	5,89	31,14	197,11	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	12,40	37,02	6,81	0,87	56,54	0,68
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	5.13	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13	70	12,23	4,39	10,78	131,80	0,45	0,08	0,08	0,02	0,11	39,21	168,00	38,37	0,93	319,89	97,32
	4.4.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 4.4.	200	2,06	4,35	13,77	103,02	4,89	0,06	0,05	0,19	0,05	26,56	58,65	19,97	0,80	366,68	3,94
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				23,28	17,13	86,91	595,65	5,42	0,29	0,20	0,23	0,24	112,87	319,58	80,57	4,35	835,54	105,28
Полдник																		
	1.12	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 1.12	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20
	15.2	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 15.2	15	1,79	0,70	11,66	60,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	18,36	7,13	0,43	31,44	0,86
Итого за прием пищи:				6,85	6,29	19,87	165,06	0,94	0,08	0,20	0,03	0,00	188,35	147,96	27,29	0,57	294,24	17,06
Ужин																		
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	30	1,04	2,68	2,76	39,46	0,10	0,01	0,02	0,02	0,00	27,31	19,92	3,01	0,07	41,08	2,73
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	10.16	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 10.16	120	22,36	15,04	17,32	317,89	14,98	0,25	1,71	6,79	0,24	45,68	341,24	30,55	6,81	363,89	9,75
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																		
	4.25	СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ 4.25	200	13,79	13,29	45,55	360,92	20,68	0,22	0,18	0,16	0,11	193,38	336,59	75,92	5,07	1 011,26	20,51
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				39,63	31,19	94,57	845,41	35,80	0,52	1,93	6,97	0,35	289,97	728,89	125,40	13,15	1 476,13	32,99
Всего за день:				82,05	64,92	264,70	2 007,73	72,34	1,08	2,65	7,34	0,64	863,56	1 465,29	306,07	22,64	3 124,89	177,29
Сбалансированность:				1	0,8	3,2												

13 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09	11,70
	2.8	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ 2.8	180	4,73	6,47	28,95	196,42	0,52	0,12	0,16	0,04	0,05	113,02	148,12	62,46	1,87	253,33	9,92
	14.3	СУХОФРУКТЫ ПОРЦИЯМИ 14.3	30	1,91	0,30	33,82	149,18	0,56	0,04	0,07	0,12	0,00	57,60	64,44	44,82	1,66	682,20	0,00
Итого за прием пищи:				12,48	11,05	88,64	512,03	1,76	0,23	0,39	0,18	0,05	313,42	333,81	133,37	4,23	1 170,62	22,52
II Завтрак																		
	14.2	БАНАН 14.2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00
Обед																		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	14.13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 4.13	200	3,85	4,11	17,62	123,80	7,48	0,12	0,14	0,26	0,03	92,09	104,61	30,99	1,00	602,06	11,26
	6.8	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 6.8	180	16,09	25,11	32,11	418,72	1,26	0,06	0,11	0,40	0,00	27,11	167,15	37,49	1,57	236,49	6,16
	15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	15	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,97	18,14	7,13	0,43	30,96	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				25,18	29,77	90,56	731,65	8,74	0,29	0,30	0,66	0,03	141,45	332,95	88,86	4,70	937,22	19,38
Полдник																		
	1.2	КЕФИР 1.2	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20
	16.2	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 16.2	50	5,04	5,21	32,39	196,34	0,06	0,05	0,04	0,02	0,13	23,21	46,83	7,64	0,47	73,08	2,52
Итого за прием пищи:				10,10	9,58	39,37	288,88	0,56	0,10	0,26	0,05	0,13	206,81	183,63	27,80	0,61	335,88	18,72
Ужин																		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	10.17	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО ЗГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 10.17	160/31	46,70	28,96	43,06	628,55	0,87	0,09	0,42	0,10	0,29	306,04	338,71	39,75	0,85	316,05	5,80
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																		
	4.29	БУЛЬОН МЯСНОЙ ДЕТСКИЙ 4.29	200	3,11	2,64	0,21	36,98	0,09	0,01	0,02	0,02	0,00	12,27	27,53	5,43	0,41	61,28	1,33
	4.30	КЛЕЦКИ МУЧНЫЕ 4.30	20	1,68	0,85	6,54	40,49	0,05	0,02	0,02	0,01	0,09	12,84	19,66	2,71	0,17	29,73	1,75
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				53,93	32,63	78,75	833,16	1,05	0,16	0,48	0,13	0,38	354,75	417,04	63,81	2,63	466,96	8,88
Всего за день:				103,19	83,53	318,32	2 461,72	22,11	0,82	1,48	1,05	0,59	1 024,43	1 295,43	355,84	12,77	3 258,68	69,50
Сбалансированность:				1	0,8	3,1												

14 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,81	0,00	10,45	45,63	0,74	0,00	0,03	0,00	0,00	26,20	30,37	17,77	2,99	105,86	0,00
	3.1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1	140	11,36	13,76	3,95	185,47	0,39	0,05	0,31	0,16	1,68	111,76	169,53	15,60	1,56	214,80	21,75
Итого за прием пищи:				14,11	14,00	26,31	288,82	1,13	0,08	0,36	0,16	1,68	143,14	219,93	41,02	5,00	354,66	22,65
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Обед																		
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	30	1,04	2,68	2,76	39,46	0,10	0,01	0,02	0,02	0,00	27,31	19,92	3,01	0,07	41,08	2,73
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	4.17	УХА С КРУПОЙ 4.17	200	6,92	3,35	14,43	115,58	5,27	0,12	0,07	0,22	0,03	32,29	104,35	27,56	1,00	455,19	16,18
	5.18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПТИЦЕЙ 5.18	180	16,89	17,30	15,05	284,82	26,60	0,09	0,16	0,36	0,13	84,72	170,66	42,13	2,66	471,70	11,05
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				28,31	23,73	61,39	573,86	31,97	0,30	0,29	0,60	0,16	161,60	337,98	85,95	5,43	1 035,68	31,92
Полдник																		
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	40	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
	1.3	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА 1.3	180	0,16	0,03	28,11	110,63	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,33	9,42	4,84	0,12	36,93	0,00
Итого за прием пищи:				1,26	1,46	38,94	171,30	4,00	0,01	0,01	0,00	0,00	19,25	21,57	7,54	0,41	53,43	0,00
Ужин																		
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	11.5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 11.5	100	1,84	3,82	11,54	88,24	5,46	0,04	0,04	0,02	0,00	37,81	48,49	23,03	1,43	345,92	7,41
	5.10	КРОКЕТЫ (КОТЛЕТЫ) КАРТОФЕЛЬНЫЕ 5.10	90	3,70	6,60	21,22	159,08	7,80	0,11	0,08	0,02	0,21	17,35	72,35	23,54	1,22	569,62	6,41
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																		
	4.25	СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ 4.25	200	13,79	13,29	45,55	360,92	20,68	0,22	0,18	0,16	0,11	193,38	336,59	75,92	5,07	1 011,26	20,51
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
	18.1	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ (ПОРЦИЯМИ) 18.1	30	4,95	2,47	0,00	42,20	0,00	0,01	0,03	0,01	0,00	21,60	72,90	10,80	0,30	64,50	0,00
Итого за прием пищи:				26,72	26,36	107,25	777,58	33,98	0,42	0,35	0,21	0,32	293,74	561,47	149,21	9,22	2 051,20	34,33
Всего за день:				70,80	65,95	243,69	1 858,56	81,08	0,84	1,03	0,98	2,16	633,73	1 151,95	291,72	22,26	3 772,97	90,90
Сбалансированность:				1	0,9	3,4												

15 день

№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09	11,70
	2.11	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 2.11	180	4,73	6,25	27,59	186,37	0,52	0,05	0,12	0,04	0,05	110,00	110,82	24,66	0,36	174,93	9,39
Итого за прием пищи:				10,57	10,53	53,46	352,80	1,20	0,12	0,28	0,06	0,05	252,80	232,07	50,75	1,06	410,02	21,99
II Завтрак																		
	14.2	ГРУША 14.2	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00
Обед																		
	12.5	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ 12.5	30	0,78	2,82	3,06	40,80	0,00	0,01	0,00	0,11	0,00	18,00	17,40	4,20	0,18	0,00	0,00
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	8.5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40	8,62
	4.6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 4.6	200	6,70	3,53	21,51	144,92	5,08	0,20	0,07	0,20	0,00	39,57	88,23	36,73	2,20	533,71	4,81
	5.14	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 5.14	70	12,99	5,50	4,91	121,68	0,00	0,11	0,00	0,05	0,00	32,76	138,06	19,89	0,70	0,00	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				27,10	18,27	78,93	589,87	14,81	0,52	0,22	0,39	0,09	148,76	371,13	102,12	5,89	1 324,82	15,39
Полдник																		
	1.12	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 1.12	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20
	Б/Н	СУШКА Б/К	15	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
Итого за прием пищи:				6,16	7,02	19,04	165,43	0,94	0,06	0,20	0,03	0,00	187,52	141,75	22,86	0,43	279,30	16,20
Ужин																		
	5.9	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9	70	14,28	13,66	10,72	222,85	0,95	0,07	0,09	0,00	0,00	26,17	134,98	20,15	1,94	299,18	6,70
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	7.3	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.3	120	4,61	5,31	27,05	174,37	0,00	0,09	0,04	0,02	0,09	21,22	97,70	23,06	1,65	95,52	0,00
	12.10	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 12.10	30	0,66	1,66	4,44	35,71	1,38	0,01	0,02	0,19	0,03	9,55	13,26	6,62	0,28	76,64	1,12
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				20,77	20,72	56,68	496,50	2,35	0,19	0,16	0,21	0,12	68,74	261,51	57,79	4,47	501,29	7,82
Всего за день:				65,00	56,84	218,41	1 651,60	24,30	0,91	0,89	0,69	0,26	676,82	1 022,46	245,52	13,85	2 670,43	62,40
Сбалансированность:				1	0,9	3,4												

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Средние значения за период												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины					Минеральные вещества							
					С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг
	75,12	65,79	261,79	1956,80	49,91	0,89	1,38	2,49	0,79	791,01	1176,41	0,00	289,23	17,17	3164,87	0,00	92,69

16 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09	11,70
	13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	12	2,70	3,43	0,00	42,37	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	89,76	48,00	3,36	0,10	10,56	0,00
	2.6	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ (ИЗ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС) 2.6	180	6,17	7,20	24,26	187,18	0,52	0,13	0,14	0,03	0,05	121,02	155,60	44,57	1,12	239,24	10,68
Итого за прием пищи:				14,71	14,91	50,13	395,98	1,23	0,20	0,33	0,07	0,05	353,58	324,85	74,02	1,92	484,89	23,28
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Обед																		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	4.15	СУП ХАРЧО 4.15	200	4,27	6,01	13,23	124,42	1,66	0,05	0,04	0,22	0,00	19,59	57,60	18,31	0,80	152,88	2,63
	5.7	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 5.7	70	12,92	11,89	13,54	212,56	0,81	0,07	0,07	0,00	0,00	24,28	122,17	19,56	1,80	267,31	5,78
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
	8.1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.	150	3,49	5,55	11,85	113,07	30,50	0,05	0,07	0,33	0,05	85,95	61,67	31,25	1,81	367,96	6,12
Итого за прием пищи:				24,14	23,85	67,77	584,05	32,97	0,25	0,22	0,55	0,05	147,10	284,49	82,37	6,11	855,86	16,49
Полдник																		
	1.2	КЕФИР 1.2	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	40	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
Итого за прием пищи:				6,16	5,80	17,81	153,21	0,50	0,06	0,23	0,03	0,00	187,52	148,95	22,86	0,43	279,30	16,20
Ужин																		
	8.3	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 8.3	120	2,36	4,80	19,01	128,81	9,60	0,11	0,08	0,02	0,08	12,67	63,73	24,92	1,10	682,45	6,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 5.15	70/30	11,38	7,68	13,18	168,08	0,68	0,10	0,08	0,05	0,09	64,47	168,88	37,33	1,09	282,71	82,16
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,11	0,00	8,98	36,97	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,68	3,41	0,34	16,54	0,00
II Ужин																		
	4.26	БУЛЬОН С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ 4.26	200	7,97	6,80	0,38	94,42	0,16	0,02	0,05	0,05	0,00	15,21	68,98	10,69	1,02	153,01	3,36
	15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	15	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,97	18,14	7,13	0,43	30,96	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				24,82	19,52	67,70	546,98	11,06	0,28	0,23	0,12	0,17	118,82	338,98	91,44	4,58	1 195,62	91,52
Всего за день:				70,23	64,48	213,21	1 727,22	55,76	0,82	1,03	0,78	0,27	823,02	1 108,27	278,69	15,24	3 093,67	149,49
Сбалансированность:				1	0,9	3,0												

17 день

№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	3.1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1	140	11,36	13,76	3,95	185,47	0,39	0,05	0,31	0,16	1,68	111,76	169,53	15,60	1,56	214,80	21,75
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				13,38	14,00	22,80	271,24	0,41	0,08	0,33	0,16	1,68	125,29	192,53	26,26	2,31	259,40	22,65
II Завтрак																		
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	130	0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22	0,00
Итого за прием пищи:				0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22	0,00
Обед																		
	4.1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.1	200/8	2,16	3,92	13,26	97,52	9,27	0,07	0,07	0,22	0,00	42,83	53,42	25,03	1,18	421,64	6,54
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	8.5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40	8,62
	6.7	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 6.7	60/30	15,96	10,32	10,44	199,20	14,40	0,23	0,00	6,43	0,00	22,80	272,40	18,00	6,00	0,00	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				24,75	20,66	73,15	579,19	33,40	0,50	0,22	6,68	0,09	124,06	453,26	84,33	9,99	1 212,75	17,12
Полдник																		
	1.12	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 1.12	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20
	15.2	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 15.2	15	1,79	0,70	11,66	60,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	18,36	7,13	0,43	31,44	0,86
Итого за прием пищи:				6,85	6,29	19,87	165,06	0,94	0,08	0,20	0,03	0,00	188,35	147,96	27,29	0,57	294,24	17,06
Ужин																		
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	7.10	ПЛОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 7.10	180	4,09	9,42	49,74	300,57	0,46	0,06	0,05	0,41	0,08	32,29	92,52	37,80	0,97	240,16	1,60
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																		
	2.17	СУП СЛИЗИСТЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ"ГЕРКУЛЕС" С ЯИЧНО- МОЛОЧНОЙ СМЕСЬЮ 2.17	180	5,15	7,34	14,56	145,59	0,47	0,09	0,13	0,04	0,21	108,62	119,45	28,46	0,76	189,93	10,40
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				11,68	16,94	93,24	573,30	0,97	0,19	0,20	0,45	0,29	164,51	243,11	82,18	2,93	489,99	12,00
Всего за день:				56,90	57,99	219,44	1 636,63	64,60	0,86	0,97	7,38	2,06	611,51	1 037,97	222,34	16,00	2 260,60	68,83
Сбалансированность:				1	1,0	3,9												

18 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09	11,70
2.4	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 2.4	180	5,56	8,96	24,02	200,80	1,79	0,08	0,00	0,07	0,00	163,14	154,18	30,48	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			11,40	13,24	49,89	367,23	2,47	0,15	0,16	0,09	0,00	305,94	275,43	56,57	0,70	235,09	12,60
II Завтрак																	
14.2	ГРУША 14.2	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00
Итого за прием пищи:			0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00
Обед																	
4.8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 4.8	200	2,01	2,94	14,53	92,78	4,75	0,06	0,04	0,14	0,00	17,48	41,19	16,95	0,74	343,03	3,39
5.2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2	70	11,94	13,26	12,09	215,33	1,01	0,08	0,07	0,03	0,00	26,02	103,31	16,28	1,20	171,97	4,65
1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
7.5	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5	120	13,69	6,57	29,59	232,65	0,61	0,38	0,09	0,28	0,07	62,25	133,77	54,27	3,99	481,11	3,97
5.2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2	70	11,94	13,26	12,09	215,33	1,01	0,08	0,07	0,03	0,00	26,02	103,31	16,28	1,20	171,97	4,65
15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:			43,04	36,43	97,45	890,09	7,38	0,68	0,31	0,48	0,07	149,05	424,63	117,03	8,83	1 235,79	18,62
Полдник																	
1.3	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА 1.3	180	0,16	0,03	28,11	110,63	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,33	9,42	4,84	0,12	36,93	0,00
Б/Н	СУШКА Б/К	15	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
Итого за прием пищи:			1,26	1,46	38,94	171,30	4,00	0,01	0,01	0,00	0,00	19,25	21,57	7,54	0,41	53,43	0,00
Ужин																	
11.5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 11.5	100	1,84	3,82	11,54	88,24	5,46	0,04	0,04	0,02	0,00	37,81	48,49	23,03	1,43	345,92	7,41
16.11	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 16.11	80	4,28	1,61	49,65	228,98	12,84	0,07	0,00	0,01	0,00	16,05	39,59	9,63	0,00	0,00	0,00
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																	
4.22	СУП КУДРЯВЫЙ 4.22	200	6,18	11,21	15,36	187,42	5,50	0,10	0,06	0,28	0,08	25,15	90,58	28,18	1,41	472,22	5,91
15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
18.1	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ (ПОРЦИЯМИ) 18.1	30	4,95	2,47	0,00	42,20	0,00	0,01	0,03	0,01	0,00	21,60	72,90	10,80	0,30	64,50	0,00
Итого за прием пищи:			18,55	19,20	97,96	638,46	23,84	0,24	0,14	0,32	0,08	120,76	270,10	82,61	4,04	923,19	13,32
Всего за день:			74,65	70,63	294,54	2 114,08	42,69	1,10	0,65	0,89	0,15	614,00	1 007,73	275,75	15,98	2 602,50	45,54
Сбалансированность:			1	0,9	3,9												

19 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15	180	4,16	3,72	13,88	106,55	0,78	0,03	0,16	0,02	0,00	143,16	116,06	29,90	3,05	274,82	10,80
	2,9	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 2.9	180	5,95	6,33	25,93	185,29	0,52	0,09	0,14	0,04	0,05	118,06	138,79	27,18	1,22	211,33	9,00
Итого за прием пищи:				12,05	10,29	51,72	349,56	1,30	0,15	0,32	0,06	0,05	266,40	274,88	64,73	4,72	520,15	20,70
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00
Обед																		
	14.13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 4.13	200	3,85	4,11	17,62	123,80	7,48	0,12	0,14	0,26	0,03	92,09	104,61	30,99	1,00	602,06	11,26
	11.6	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.6	70	1,00	2,11	6,03	48,04	1,92	0,03	0,03	1,27	0,00	32,59	36,44	23,46	0,69	156,70	3,55
	12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,65	2,10	2,07	29,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,03	17,42	12,86	2,17	0,05	24,72	1,38
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	10.4	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 10.4	120	17,71	22,02	10,25	309,74	0,67	0,07	0,17	0,09	0,42	42,37	164,29	21,28	1,56	218,58	10,11
	15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	15	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,97	18,14	7,13	0,43	30,96	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				28,45	30,89	76,80	700,43	10,15	0,34	0,40	1,63	0,48	206,72	379,39	98,28	5,43	1 100,73	28,26
Полдник																		
	1.2	КЕФИР 1.2	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	40	1,10	1,43	10,83	60,67	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00
Итого за прием пищи:				6,16	5,80	17,81	153,21	0,50	0,06	0,23	0,03	0,00	187,52	148,95	22,86	0,43	279,30	16,20
Ужин																		
	5.6	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 5.6	70	10,70	13,02	3,50	173,83	0,81	0,04	0,08	0,30	0,12	18,60	102,93	16,51	1,51	235,02	6,01
	8.1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.	150	5,21	8,29	17,75	169,62	45,75	0,08	0,12	0,49	0,07	128,92	92,48	46,86	2,69	551,94	9,19
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	11.6	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.6	100	1,41	3,02	8,63	68,70	2,74	0,05	0,06	1,80	0,00	46,33	52,00	33,49	0,97	223,84	5,07
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
II Ужин																		
	4,24	СУП-ПЮРЕ ИЗ КРУПЫ ПЕРЛОВОЙ 4.24	200	3,41	5,23	13,21	114,13	0,61	0,04	0,09	0,13	0,05	88,12	97,69	16,82	0,43	145,13	6,68
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				23,17	29,74	72,03	653,42	49,95	0,25	0,37	2,72	0,24	305,57	376,24	129,60	6,80	1 215,83	26,95
Всего за день:				70,23	77,12	228,16	1 903,62	71,90	0,83	1,34	4,45	0,77	982,21	1 190,46	323,47	19,58	3 394,01	94,11
Сбалансированность:				1	1,1	3,2												

20 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	15.1	БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ1.1	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00
	2.12	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 2.12	180	5,55	6,33	25,25	180,94	0,52	0,09	0,13	0,04	0,05	128,14	159,46	24,66	0,61	204,33	9,00
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1	180	2,61	2,25	22,27	120,30	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,63	80,80	12,57	0,90	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				14,88	12,05	97,08	558,46	2,42	0,23	0,16	0,06	0,05	367,70	366,54	62,13	3,21	261,33	9,90
II Завтрак																		
	14.2	БАНАН 14.2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00
Обед																		
	9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.	130	4,86	1,10	31,12	153,97	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	12,12	36,57	6,81	0,86	56,14	0,68
	12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,78	3,30	3,24	46,20	0,00	0,02	0,00	0,03	0,00	18,60	16,20	2,40	0,18	0,00	0,00
	9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.	130	4,88	5,89	31,14	197,11	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	12,40	37,02	6,81	0,87	56,54	0,68
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84
	4.21	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ 4.21	200/8	2,29	5,09	12,56	106,42	7,49	0,08	0,06	0,16	0,00	34,31	56,41	24,12	0,90	424,79	4,88
	5.12	КНЕЛИ РЫБНЫЕ 5.12	70	10,47	4,93	5,75	109,46	0,60	0,07	0,07	0,02	0,11	39,54	150,29	33,83	0,79	290,65	87,28
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96
Итого за прием пищи:				26,59	20,75	111,79	742,23	8,09	0,38	0,21	0,22	0,16	133,50	339,99	85,12	5,60	896,88	96,32
Полдник																		
	1.12	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 1.12	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20
	16,8	МАННИК 16.8	60	5,00	7,38	27,60	196,47	0,08	0,05	0,08	0,04	0,25	43,09	61,03	9,26	0,50	96,51	4,56
Итого за прием пищи:				10,06	12,97	35,81	301,23	1,02	0,10	0,27	0,07	0,25	226,69	190,63	29,42	0,64	359,31	20,76
Ужин																		
	10.10	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 10.10	160	40,08	26,40	110,78	849,22	0,44	0,05	0,28	0,10	0,28	179,84	248,87	29,48	0,75	171,96	2,80
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	0,00
Итого за прием пищи:				41,30	26,49	125,25	912,79	0,46	0,07	0,29	0,10	0,28	191,64	264,44	37,44	1,35	201,91	2,80
Всего за день:				94,33	72,76	390,93	2 610,71	21,99	0,82	0,98	0,48	0,74	927,53	1 189,60	256,11	11,40	2 067,43	129,78
Сбалансированность:				1	0,8	4,1												

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день четвертой недели планового периода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг		И, мкг
	73,27	68,60	269,26	1998,45	51,39	0,89	0,99	2,80	0,80	791,65	1106,81	0,00	271,27	15,64	2683,64	0,00	97,55

Итого за период 20 дней

Химический состав за плановый период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг		И, мкг
20 дней	1422,80	1291,30	5083,83	37913,35	976,56	17,29	23,24	47,35	14,93	15505,83	22276,50	0,00	5508,52	321,82	56485,55	0,00	1804,02

Среднее значение за период

Средний химический состав за 1 день планового периода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг		И, мкг
	71,14	64,57	254,19	1895,67	48,83	0,86	1,16	2,37	0,75	775,29	1113,83	0,00	275,43	16,09	2824,28	0,00	90,20

Среднее значение за период в %

Средний химический состав за 1 день четвертой недели планового периода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Суточная норма, гр	54,00	60,00	261,00	1800,00
20 день	132	108	97	105

Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми во время пребывания в дошкольных организациях должно составлять не менее 70% от суточной потребности.

*

2.4.5. ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МР 2.4.5.0107-15

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 25 листов

Директор Т. Ю. Шибеева Т. Ю. Шибеева



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881454996

Владелец Шибаета Татьяна Юрьевна

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026