

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ МО Заречный «Детство»

Т.Ю. Шibaева

«02» _____ 2025 г



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

1 день

Сб ор ни к	№ 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																		
	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																		
	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
	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
	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:				26,02	26,31	79,90	660,57	10,30	0,37	0,30	0,25	0,12	120,03	365,38	141,76	7,72	983,64	18,05
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																		
	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
	1.14	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
	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:				9,17	10,51	33,65	266,89	8,41	0,13	0,24	0,10	0,93	83,85	157,12	36,49	2,36	690,42	16,35
Всего за день:				53,54	53,55	194,21	1 483,60	30,41	0,78	1,07	0,44	1,10	664,93	935,36	268,18	14,28	2 672,39	75,46
Сбалансированность:				1	1,0	3,6												

2 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																		
	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.	200/8	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	22,36	11,33	5,28	237,31	15,34	0,26	1,76	7,03	0,29	51,30	335,25	24,03	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:				31,05	22,10	68,50	622,80	29,96	0,52	1,96	7,25	0,43	136,29	521,34	85,30	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
	7,4	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.4.	100	3,35	4,44	21,72	140,02	0,00	0,07	0,04	0,02	0,08	31,27	106,92	16,21	0,65	71,10	0,00
	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
Итого за прием пищи:				15,84	19,40	46,13	422,21	0,97	0,15	0,14	0,16	0,21	86,46	234,33	41,91	2,53	252,46	5,15
Всего за день:				66,03	58,53	193,92	1 599,60	62,05	0,93	2,64	7,56	0,69	681,87	1 172,37	243,18	18,77	2 603,14	68,23
Сбалансированность:				1	0,9	2,9												

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																		
	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
	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
	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
	15,1	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:				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																		
	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																		
	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
	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
Итого за прием пищи:				19,05	21,00	32,27	395,89	26,19	0,13	0,20	0,37	0,31	128,43	219,91	54,63	3,85	622,34	15,40
Всего за день:				61,57	61,06	189,07	1 561,19	38,50	0,63	0,87	0,77	0,88	574,10	807,74	179,65	12,29	2 027,52	69,91
Сбалансированность:				1	1,0	3,1												

4 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																		
	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
	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:				10,10	9,08	59,27	360,64	1,42	0,17	0,15	0,05	0,05	226,25	229,01	59,25	2,35	243,12	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																		
	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/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:				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																		
	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
	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
Итого за прием пищи:				47,80	28,34	55,32	676,45	0,69	0,11	0,40	0,10	0,29	303,54	343,06	45,43	1,26	334,76	5,63
Всего за день:				87,49	69,55	237,30	1 935,80	35,40	0,69	0,93	0,55	0,83	669,05	965,02	210,96	12,60	2 670,74	45,31
Сбалансированность:				1	0,8	2,7												

5 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																			
	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	
	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	
	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:				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																			
	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	
	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	
	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,	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
	63,85	58,45	208,22	1628,40	38,59	0,72	1,27	1,94	0,77	666,33	951,51	0,00	228,74	13,29	2481,72	0,00	83,00

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																		
	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
	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:				10,75	9,81	57,54	362,88	1,42	0,20	0,17	0,05	0,05	230,85	255,81	70,44	2,78	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																		
	4.220	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ АЗУ 6.1	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		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
	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:				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																		
	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
	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:				8,88	8,87	48,54	310,85	0,63	0,08	0,05	0,04	0,06	123,96	101,99	20,21	1,68	104,94	0,70
Всего за день:				49,36	49,17	189,93	1 410,98	30,45	0,62	0,57	0,36	0,11	641,37	809,66	197,09	12,70	1 350,90	36,50
Сбалансированность:				1	1,0	3,8												

7 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																		
	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
	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:				11,40	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
	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
	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:				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
Итого за прием пищи:				5,21	4,42	58,72	295,77	13,92	0,12	0,06	1,81	0,00	68,63	89,38	44,87	1,27	234,44	5,07
Всего за день:				51,85	47,01	205,01	1 461,40	82,93	0,68	0,71	2,54	0,08	733,91	857,93	223,22	9,19	1 958,03	65,69
Сбалансированность:				1	0,9	4,0												

8 день

№ техно- логической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	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																		
	2.7	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
	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
	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
	15,1	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:				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																		
	4.33	СУП С ПЕЧЕНЬЮ И КУРИЦЕЙ 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
	5.2	КОТЛЕТЫ, БИЛ. ОЧКИ ИЗ ПИЦЦЫ 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
	7.5	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ	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
	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:				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																		
	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
	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
	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:				17,53	15,34	51,12	412,04	13,02	0,23	0,03	5,58	0,00	32,46	304,50	43,03	5,99	73,05	0,60
Всего за день:				65,73	53,74	207,49	1 583,32	26,00	1,01	0,75	6,17	0,69	513,11	952,50	210,37	17,61	1 875,93	47,72
Сбалансированность:				1	0,8	3,2												

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																		
	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
	1.11	КОФЕ ПОМЛТТАПТОКС 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:				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																		
	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 С СОУП. МАТАН 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
	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:				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																		
	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
	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:				9,14	10,51	31,61	257,97	7,83	0,13	0,24	0,10	0,93	82,50	156,41	36,09	2,32	684,48	16,35
Всего за день:				54,56	57,31	196,18	1 523,67	26,58	0,65	0,98	0,58	1,02	614,34	940,61	247,63	10,52	2 445,50	67,39
Сбалансированность:				1	1,1	3,6												

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																			
	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
	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:				11,65	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																			
	4.2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЬНЫМ СОУСОМ 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	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТУШЕНЫЕ 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
	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:				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																			
	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
		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
Итого за прием пищи:				1,64	1,21	46,86	202,13	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	18,08	21,92		7,09	0,32	54,68	0,00
Ужин																			
	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
	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:				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:				51,02	46,08	213,76	1 479,90	65,72	0,72	0,80	0,72	0,27	587,27	883,14		240,18	15,87	3 084,92	132,93
Сбалансированность:				1	0,9	4,2													

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		I, мкг
	54,50	50,66	202,47	1491,85	46,34	0,74	0,76	2,07	0,43	618,00	888,77	0,00	223,70	13,18	2143,06	0,00	70,05

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																		
	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
	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
	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
	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:				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																		
	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	КОТЛЕТКА 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
	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:				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																		
	16.14	РАССТЕГАЙ 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
	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
	1.14	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
Итого за прием пищи:				5,80	4,63	67,26	334,65	16,18	0,12	0,06	1,81	0,00	72,08	95,27	46,53	1,31	240,38	5,07
Всего за день:				47,16	46,43	233,99	1 553,41	44,18	0,67	0,80	2,12	0,23	719,54	840,77	210,86	12,33	2 495,21	57,46
Сбалансированность:				1	1,0	5,0												

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																		
	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
	1.15	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	10,21	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	ПАПИТОК 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
	5.13	ВИТЧИКИ, КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬЕ 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
	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
	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
	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																		
	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
	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	0,08	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:				24,62	17,81	34,55	420,92	15,10	0,28	1,74	6,81	0,24	84,79	376,73	41,52	7,48	434,92	12,48
Всего за день:				67,04	51,54	204,68	1 583,24	51,64	0,84	2,46	7,18	0,53	658,38	1 113,13	222,19	16,97	2 083,68	156,78
Сбалансированность:				1	0,8	3,1												

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																	
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
1.11	КОФЕ СЛИВОЧНЫЙ 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:			10,57	10,75	54,82	362,85	1,20	0,19	0,32	0,06	0,05	255,82	269,37	88,55	2,57	488,42	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																	
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
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
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
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:			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																	
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
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:			47,92	29,05	57,53	692,12	0,89	0,11	0,43	0,10	0,29	317,84	354,28	47,71	1,45	346,00	5,80
Всего за день:			95,27	79,65	263,28	2 171,50	21,39	0,73	1,36	0,90	0,50	929,92	1 168,23	294,92	9,93	2 455,52	66,42
Сбалансированность:			1	0,8	2,8												

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Завтрак																		
	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
	1.14	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
	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:				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																		
	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	ГОЛОВАЩА С ПИЩЕВЫМИ ОТПАДАМИ 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
	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:				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																		
	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/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:				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																		
	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
	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
	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:				6,76	10,51	47,23	310,89	13,28	0,17	0,13	0,04	0,21	66,96	136,41	54,53	3,25	945,49	13,82
Всего за день:				50,84	50,10	183,67	1 391,87	60,38	0,59	0,81	0,81	2,05	406,95	726,89	197,04	16,29	2 667,26	70,39
Сбалансированность:				1	1,0	3,6												

15 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																		
	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
	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:				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																		
	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 ВАРЕННЫЕ (ПАРОВЫЕ) 5.14	70	11,66	4,00	5,96	106,77	0,73	0,07	0,09	0,02	0,14	40,17	166,85	37,47	0,90	322,75	97,75
	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
	12.5	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОЛ. КОВЫЮ 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
	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:				25,77	16,77	79,98	574,96	15,54	0,48	0,31	0,36	0,23	156,17	399,92	119,70	6,09	1 647,57	113,14
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
	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
	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:				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:				63,67	55,34	219,46	1 636,69	25,03	0,87	0,98	0,66	0,40	684,23	1 051,25	263,10	14,05	2 993,18	160,15
Сбалансированность:				1	0,9	3,4												

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода	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
	64,80	56,61	221,02	1667,34	40,52	0,74	1,28	2,33	0,74	679,80	980,05	0,00	237,62	13,91	2538,97	0,00	102,24

16 день

№ техноло-гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	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																		
	2.6	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
	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
	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:				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																		
	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
	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
	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:				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
	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 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
	8.3	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
	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
	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:				14,99	12,57	48,70	369,38	10,88	0,23	0,17	0,07	0,17	90,29	248,89	70,61	2,83	1 001,05	88,16
Всего за день:				60,40	57,53	194,21	1 549,62	55,58	0,77	0,97	0,73	0,27	794,49	1 018,18	257,86	13,49	2 899,10	146,13
Сбалансированность:				1	1,0	3,2												

17 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																		
	3.1	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
	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:				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	ПАПИЛОТКИ 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 КАРТОФЕЛЬНЫМИ СЫРЦАМИ 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
	6.7	КАРТОФЕЛЬНО-СЫРЦАТЫЙ СУП 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
	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:				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																		
	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
	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:				5,31	9,51	64,21	364,14	0,48	0,08	0,06	0,41	0,08	44,09	108,09	45,76	1,57	270,11	1,60
Всего за день:				50,53	50,56	190,41	1 427,47	64,11	0,75	0,83	7,34	1,85	491,09	902,95	185,92	14,64	2 040,72	58,43
Сбалансированность:				1	1,0	3,8												

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																		
	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
	1.11	КОФЕЙНЫЙ ПАЙТОК 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:				11,40	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, ВЫТОЧЕННЫЕ ИЗ ПИЩИ 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
	7.5	ПОРЕИСТОГОЛ С ХА С МАСЛОМ И ПОСЫПАННЫМИ 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
	1,6	КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧЕННЫЕ ИЗ ПИЩИ 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:				31,10	23,17	85,36	674,76	6,37	0,60	0,24	0,45	0,07	123,03	321,32	100,75	7,63	1 063,82	13,97
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																		
	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
	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:				6,20	5,43	68,13	345,27	18,32	0,11	0,04	0,03	0,00	62,21	91,05	35,67	1,73	356,52	7,41
Всего за день:				50,36	43,60	252,62	1 605,56	36,16	0,89	0,48	0,57	0,07	529,43	725,37	212,53	12,47	1 863,86	34,98
Сбалансированность:				1	0,9	5,0												

№ техноло- гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	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																		
	2,9	КАША МОЛОЧНАЯ ПОСЛИМАН ВЯЗКА 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
	1,15	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	10,29	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
	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
	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
	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
	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
	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:				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
	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
	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:				17,13	21,40	35,72	407,02	46,58	0,14	0,21	0,79	0,19	159,32	210,98	71,33	4,80	816,91	15,20
Всего за день:				64,19	68,78	191,85	1 657,22	68,53	0,72	1,18	2,52	0,72	835,96	1 025,20	265,20	17,58	2 995,09	82,36
Сбалансированность:				1	1,1	3,0												

20 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																		
	2.12	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
	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:				10,10	8,82	59,43	358,96	1,42	0,16	0,15	0,05	0,05	241,95	260,29	44,88	1,96	238,33	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																		
	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
	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
	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
	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
	1,6	КОМПОТ ИЗ СЛИВОВЫХ 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
	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:				21,71	14,86	80,65	545,12	8,09	0,32	0,19	0,21	0,11	121,10	302,97	78,31	4,73	840,34	95,64
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
	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:				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:				84,67	63,64	322,14	2 214,10	20,99	0,69	0,95	0,46	0,69	789,38	1 046,33	232,05	9,28	1 987,89	129,10
Сбалансированность:				1	0,8	3,8												

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день четвертой недели планового периода	Средние значения за 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		І, мкг
	62,03	56,82	230,25	1690,79	49,07	0,76	0,88	2,32	0,72	688,07	943,61	0,00	230,71	13,49	2357,33	0,00	90,20

Итого за период 20 дней

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		І, мкг
20 дней	1175,56	1069,12	4057,14	30786,37	836,46	13,92	20,51	42,79	13,26	12731,59	18094,31	0,00	4391,34	256,92	45741,53	0,00	1692,45

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		І, мкг
	61,30	55,64	215,49	1619,60	43,63	0,74	1,05	2,17	0,67	663,05	940,98	0,00	230,19	13,47	2380,27	0,00	86,37

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	
20 день	114	93	83	90

*

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. Шибаета



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881454996

Владелец Шибаета Татьяна Юрьевна

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026