

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ МО Заречный «Детство»

Т.Ю. Шibaева

«_____» _____ 2025 г



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
АЛЛЕРГОДЕРМАТОЗОМ

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																		
	2.10А	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 2.10А	150	2,60	3,04	18,83	113,08	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	13,72	49,37	18,89	0,65	49,82	1,05
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				3,82	3,19	31,76	170,99	0,01	0,10	0,02	0,00	0,00	23,63	63,61	25,85	1,15	78,23	1,59
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Обед																		
	4,20а	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 4.20а	150	1,29	2,10	6,93	52,31	8,27	0,03	0,04	0,16	0,00	25,77	30,38	15,06	0,66	248,79	2,97
	5.9а	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9а	55	9,39	8,94	6,83	145,25	0,60	0,04	0,05	0,00	0,00	9,77	85,34	12,72	1,31	190,21	3,82
	7.1А	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.1А	100	4,53	6,03	20,54	154,44	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	13,10	100,27	67,67	2,37	141,30	1,22
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7а	20	0,52	2,19	2,15	30,71	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,36	10,77	1,60	0,12	0,00	0,00
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				18,48	19,58	59,81	490,03	8,87	0,27	0,18	0,18	0,00	74,98	261,26	107,42	5,86	634,63	9,69
Полдник																		
	1,5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 1.5а	150	0,18	0,04	10,92	45,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,26	9,64	4,51	0,23	69,52	0,00
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,91	0,99	18,14	85,52	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,87	17,74	6,31	0,42	80,52	0,00
Ужин																		
	3.3А	КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ 3.3А	120	7,91	10,22	13,22	176,58	6,51	0,11	0,21	0,10	1,13	34,04	121,93	22,06	1,78	534,41	14,35
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	2,81	2,70	0,26	12,96	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				8,76	10,28	25,73	231,00	7,00	0,13	0,22	0,10	1,13	44,29	133,14	28,06	2,24	560,27	14,35
Всего за день:				32,35	34,42	144,75	1 022,19	25,38	0,55	0,46	0,29	1,13	172,97	486,20	175,24	11,76	1 617,75	27,53
Сбалансированность:				1	1,1	4,5												

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																		
	2.18А	КАША "ФЕСТИВАЛЬНАЯ" 2.18А	150	2,60	3,49	15,57	103,74	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	12,37	49,21	32,14	1,11	70,87	0,54
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				3,82	3,64	28,50	161,65	0,01	0,08	0,04	0,00	0,00	22,28	63,45	39,10	1,61	99,28	1,08
II Завтрак																		
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	100	0,18	0,08	8,04	37,09	22,40	0,00	0,02	0,05	0,00	7,17	0,86	1,76	0,15	3,27	0,00
Итого за прием пищи:				0,18	0,08	8,04	37,09	22,40	0,00	0,02	0,05	0,00	7,17	0,86	1,76	0,15	3,27	0,00
Обед																		
	4.4.a	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 4.4.a	150	1,39	2,86	10,11	71,90	3,66	0,05	0,03	0,12	0,00	15,26	40,76	14,60	0,58	268,06	2,42
	10.6A	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 10.6A	80	16,99	5,96	1,02	144,99	12,28	0,20	1,41	5,61	0,23	16,47	247,42	15,48	5,35	283,52	8,11
	8.5a	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5a	120	1,99	5,34	16,22	121,10	8,21	0,09	0,06	0,00	0,00	10,24	53,65	21,47	0,93	582,84	5,13
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				23,12	14,48	50,71	445,31	24,15	0,41	1,53	5,73	0,23	55,95	376,33	61,92	8,26	1 188,75	17,34
Полдник																		
	1,4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	150	0,17	0,01	10,37	42,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	5,75	3,61	0,45	48,77	0,00
	15.2	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 15.2	10	1,19	0,47	7,78	40,20	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,17	12,24	4,75	0,29	20,96	0,58
Итого за прием пищи:				1,36	0,48	18,15	83,02	0,07	0,02	0,01	0,00	0,00	17,74	17,99	8,36	0,74	69,73	0,58
Ужин																		
	5.3a	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.3a	55	8,08	9,31	5,14	136,68	0,71	0,04	0,05	0,03	0,10	14,46	70,15	10,06	0,86	110,84	3,55
	7,4a	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.4.a	100	3,32	5,28	21,70	147,44	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	30,77	106,35	16,22	0,64	70,41	0,00
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	20	0,52	2,19	2,15	30,71	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,36	10,77	1,60	0,12	0,00	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				12,74	16,84	39,85	362,06	0,72	0,14	0,09	0,05	0,10	66,74	197,89	33,56	2,05	202,17	3,55
Всего за день:				41,22	35,52	145,25	1 089,13	47,35	0,65	1,69	5,83	0,33	169,88	656,52	144,70	12,81	1 563,20	22,55
Сбалансированность:				1	0,9	3,5												

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																		
	2.7А	КАША МАННАЯ 2.7.А	150	1,67	3,07	13,85	89,03	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	9,13	12,80	4,05	0,15	22,20	0,00
	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	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				5,36	5,46	26,92	177,55	0,01	0,05	0,08	0,04	0,44	28,44	57,91	12,94	1,05	78,75	4,56
II Завтрак																		
	14.2	БАНАН 14.2	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00
Итого за прием пищи:				1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00
Обед																		
	4.16а	УХА РЫБАЦКАЯ 4.16а	150	4,82	2,75	7,90	75,71	3,96	0,07	0,07	0,16	0,00	22,70	65,51	19,14	0,67	334,38	12,27
	5.1.а	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ 5.1.а	55	8,61	11,28	4,73	154,91	0,45	0,03	0,06	0,00	0,00	9,29	78,44	10,14	0,70	79,73	0,34
	9.1а	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.а	95	3,55	4,01	22,78	141,43	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	9,01	26,81	5,00	0,63	41,05	0,50
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				19,73	18,36	58,77	479,37	4,41	0,22	0,17	0,16	0,00	54,98	205,26	44,65	3,40	509,49	14,79
Полдник																		
	1,5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 1.5а	150	0,18	0,04	10,92	45,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,26	9,64	4,51	0,23	69,52	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:				1,66	1,22	29,67	136,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	15,01	22,14	6,76	0,43	87,27	0,00
Ужин																		
	5.4а	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 5.4а	150	14,02	15,70	12,57	248,88	21,75	0,09	0,14	0,27	0,22	74,62	154,59	36,97	2,79	463,20	10,57
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	20	0,52	2,19	2,15	30,71	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,36	10,77	1,60	0,12	0,00	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				15,36	17,95	25,58	326,82	21,76	0,12	0,15	0,29	0,22	96,13	175,98	44,25	3,34	484,12	10,57
Всего за день:				43,54	43,47	160,89	1 211,51	35,68	0,46	0,47	0,51	0,66	202,16	487,89	148,50	8,79	1 490,23	29,92
Сбалансированность:				1	1,0	3,7												

4 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																		
	2.2А	КАША "РЯБЧИК" 2.2 А	150	2,26	3,42	17,08	108,09	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	11,77	46,43	23,96	0,78	52,41	0,70
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				3,48	3,57	30,01	166,00	0,01	0,07	0,03	0,00	0,00	21,68	60,67	30,92	1,28	80,82	1,24
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Обед																		
	4.12а	СУП "СНЕЖОК" С МЯСОМ ИНДЕЙКИ 4.12а	150	4,10	5,36	8,30	98,09	4,05	0,06	0,08	0,19	0,13	22,28	60,64	16,94	0,84	308,75	4,10
	10.5А	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ 10.5А	150	15,66	18,96	25,85	337,00	11,39	0,17	0,21	0,08	0,18	25,48	189,37	41,98	2,27	900,16	8,86
	12.7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	20	0,52	2,19	2,15	30,71	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,36	10,77	1,60	0,12	0,00	0,00
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				23,03	26,83	59,66	573,12	15,44	0,31	0,32	0,29	0,31	74,10	295,28	70,89	4,63	1 263,24	14,64
Полдник																		
	1,4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	150	0,17	0,01	10,37	42,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	5,75	3,61	0,45	48,77	0,00
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,90	0,96	17,59	83,27	0,07	0,01	0,01	0,00	0,00	17,18	13,85	5,41	0,64	59,77	0,00
Ужин																		
	10.19А	СУФЛЕ РИСОВОЕ С МОРКОВЬЮ 10.19А	150	3,69	9,53	34,69	240,21	0,00	0,04	0,00	0,08	0,00	11,44	72,44	20,33	1,27	0,00	0,00
	12.12а	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ12.12а	20	0,03	0,03	3,42	14,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,02	1,44	0,67	0,15	21,10	0,15
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				4,54	9,62	48,97	301,64	0,31	0,06	0,01	0,08	0,00	22,61	84,50	26,68	1,85	42,02	0,15
Всего за день:				32,33	41,36	165,54	1 168,68	25,33	0,48	0,39	0,38	0,31	150,77	464,75	141,50	10,49	1 709,95	17,93
Сбалансированность:				1	1,3	5,1												

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																		
	9.1а	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.а	130	4,86	5,42	31,12	192,78	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	12,09	36,60	6,81	0,86	56,09	0,68
	13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				8,33	8,43	44,05	286,00	0,04	0,08	0,05	0,02	0,00	96,80	90,84	16,57	1,44	93,30	1,22
II Завтрак																		
	14.2	ГРУША 14.2	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95
Итого за прием пищи:				0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95
Обед																		
	4.19а	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 4.19а	150	1,40	2,16	9,07	61,91	6,20	0,05	0,03	0,11	0,00	22,93	36,23	16,50	0,67	349,52	3,42
	5.13а	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13а	55	9,48	3,34	8,31	101,05	0,32	0,08	0,06	0,02	0,09	25,19	128,16	29,59	0,73	243,55	76,01
	7,9	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 7.9	100	2,43	4,72	25,63	154,56	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,55	48,28	16,74	0,32	35,92	0,50
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	20	0,52	2,19	2,15	30,71	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,36	10,77	1,60	0,12	0,00	0,00
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				16,58	12,73	68,52	455,55	6,52	0,23	0,13	0,15	0,09	80,01	257,94	74,80	3,24	683,32	81,61
Полдник																		
	1,5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 1.5	150	0,18	0,04	10,92	45,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,26	9,64	4,51	0,23	69,52	0,00
	Б/Н	СУШКА Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,91	0,99	18,14	85,52	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,87	17,74	6,31	0,42	80,52	0,00
Ужин																		
	16.2а	БУЛОЧКА УЛИТКА 16.2а	50	4,92	7,96	31,99	219,04	0,00	0,05	0,03	0,01	0,09	11,06	39,44	6,60	0,48	57,58	1,42
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	80	1,14	2,42	6,88	54,80	2,19	0,03	0,04	1,44	0,00	37,05	41,61	26,79	0,78	179,07	4,06
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				6,88	10,44	49,73	321,07	2,20	0,10	0,08	1,45	0,09	57,26	91,67	39,07	1,69	257,57	5,48
Всего за день:				33,08	32,88	190,23	1 192,79	13,51	0,45	0,31	1,62	0,18	266,99	473,39	148,15	8,69	1 261,96	89,26
Сбалансированность:				1	1,0	5,8												

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
	29,89	30,95	123,29	898,30	26,75	0,43	0,60	1,40	0,49	139,16	419,07	0,00	121,99	8,77	1276,23	0,00	19,59

6 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																		
	2.1А	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВО-ОВСЯНАЯ 2.1А	150	2,81	4,02	15,66	109,94	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	12,23	68,74	32,51	1,11	86,53	0,93
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				4,03	4,17	28,59	167,85	0,01	0,10	0,04	0,00	0,00	22,14	82,98	39,47	1,61	114,94	1,47
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Обед																		
	4.20а	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 4.20а	150	1,29	2,10	6,84	51,89	8,16	0,03	0,04	0,15	0,00	25,41	30,01	14,86	0,65	245,97	2,92
	6.16а	АЗУ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ 6.16а	160	15,00	16,85	14,91	271,31	5,90	0,10	0,00	0,01	0,00	21,91	172,73	35,39	2,53	0,00	0,00
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				19,04	19,27	45,11	430,52	14,06	0,20	0,07	0,16	0,00	61,30	237,24	60,62	4,58	300,30	4,60
Полдник																		
	1.5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 1.5а	150	0,18	0,04	10,92	45,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,26	9,64	4,51	0,23	69,52	0,00
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,91	0,99	18,14	85,52	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,87	17,74	6,31	0,42	80,52	0,00
Ужин																		
	9.4	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 9.4А	120	6,09	7,60	25,58	195,56	0,03	0,05	0,03	0,02	0,00	88,47	68,19	9,49	0,81	54,74	0,56
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	2,81	2,70	0,26	12,96	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				6,94	7,66	38,09	249,98	0,52	0,07	0,04	0,02	0,00	98,72	79,40	15,49	1,27	80,60	0,56
Всего за день:				31,30	32,47	139,24	978,52	24,09	0,42	0,19	0,19	0,00	212,23	427,81	129,49	9,97	840,46	8,53
Сбалансированность:				1	1,0	4,4												

7 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																	
	2.4А	КАША "ДРУЖБА" 2.4А	150	4,61	7,44	19,94	166,66	1,49	0,07	0,00	0,06	0,00	135,41	127,97	25,30	0,00	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01
	15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				5,83	7,59	32,87	224,57	1,50	0,09	0,01	0,06	0,00	145,32	142,21	32,26	0,50	28,41
II Завтрак																	
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	100	0,18	0,08	8,04	37,09	22,40	0,00	0,02	0,05	0,00	7,17	0,86	1,76	0,15	3,27
Итого за прием пищи:				0,18	0,08	8,04	37,09	22,40	0,00	0,02	0,05	0,00	7,17	0,86	1,76	0,15	3,27
Обед																	
	4.17а	УХА С КРУПОЙ 4.17 а	150	5,18	2,78	10,82	89,19	3,96	0,08	0,07	0,16	0,00	24,20	78,24	20,71	0,75	341,45
	5.9а	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9а	55	9,39	8,94	6,83	145,25	0,60	0,04	0,05	0,00	0,00	9,77	85,34	12,72	1,31	190,21
	8.1а	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.а	130	2,99	5,21	10,23	101,78	26,43	0,04	0,06	0,28	0,00	74,20	53,01	27,06	1,56	318,07
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80
Итого за прием пищи:				20,31	17,25	51,24	443,54	30,99	0,23	0,21	0,44	0,00	122,15	251,09	70,86	5,02	904,06
Полдник																	
	1,18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 1.18	150	0,03	0,03	6,41	26,23	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	0,82	1,96	0,16	23,70
	15.2	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 15.2	10	1,19	0,47	7,78	40,20	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,17	12,24	4,75	0,29	20,96
Итого за прием пищи:				1,22	0,50	14,19	66,43	0,33	0,02	0,01	0,00	0,00	10,65	13,06	6,71	0,45	44,66
Ужин																	
	16.4а	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 16.4а	40	3,76	4,16	25,40	153,78	0,00	0,04	0,02	0,01	0,07	8,48	30,01	5,08	0,36	43,70
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	80	1,14	2,42	6,88	54,80	2,19	0,03	0,04	1,44	0,00	37,05	41,61	26,79	0,78	179,07
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				5,72	6,64	43,14	255,81	2,20	0,09	0,07	1,45	0,07	54,68	82,24	37,55	1,57	243,69
Всего за день:				33,26	32,06	149,48	1 027,44	57,42	0,43	0,32	2,00	0,07	339,97	489,46	149,14	7,69	1 224,09
Сбалансированность:				1	1,0	4,5											

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																		
	2.7А	КАША МАННАЯ 2.7.А	150	1,67	3,07	13,85	89,03	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	9,13	12,80	4,05	0,15	22,20	0,00
	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	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				5,36	5,46	26,92	177,55	0,01	0,05	0,08	0,04	0,44	28,44	57,91	12,94	1,05	78,75	4,56
II Завтрак																		
	14.2	БАНАН 14.2	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00
Итого за прием пищи:				1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00
Обед																		
	4.33	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 4.33	150	2,23	2,69	12,58	83,47	3,95	0,05	0,04	0,12	0,07	20,39	40,74	15,00	0,66	291,42	3,45
	5.2a	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2a	55	9,21	10,23	9,26	165,78	0,76	0,06	0,05	0,02	0,00	13,50	76,24	12,11	0,93	125,07	3,02
	7.5a	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5a	105	11,98	6,36	25,86	208,91	0,53	0,33	0,08	0,23	0,00	54,10	116,56	47,50	3,49	420,42	3,49
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				26,17	19,60	71,06	565,48	5,24	0,51	0,20	0,37	0,07	101,97	268,04	84,98	6,48	891,24	11,64
Полдник																		
201 2	1,4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	130	0,16	0,01	9,06	37,41	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	12,63	4,99	3,13	0,39	42,31	0,00
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,89	0,96	16,28	77,86	0,06	0,01	0,01	0,00	0,00	15,24	13,09	4,93	0,58	53,31	0,00
Ужин																		
200 8	6,6a	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 6.6a	60/20	17,54	12,57	7,72	213,41	17,02	0,25	0,00	7,31	0,00	18,33	302,43	19,64	6,55	0,00	0,00
201 7	7,9	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 7.9	100	2,43	4,72	25,63	154,56	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,55	48,28	16,74	0,32	35,92	0,50
201 1.16	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
200 15,4	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				20,79	17,35	44,21	415,20	17,03	0,29	0,02	7,31	0,00	33,03	361,33	42,06	7,30	56,84	0,50
Всего за день:				54,64	43,85	178,42	1 327,29	31,84	0,90	0,36	7,74	0,51	186,28	726,97	184,81	15,98	1 410,74	16,70
Сбалансированность:				1	0,8	3,3												

9 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																	
2.5А	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧА/ПШЕНО) 2.5 А	150	2,79	3,63	16,10	108,02	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	12,61	59,61	37,33	1,28	79,38	0,84
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:			4,01	3,78	29,03	165,93	0,01	0,10	0,04	0,00	0,00	22,52	73,85	44,29	1,78	107,79	1,38
II Завтрак																	
14.2	ГРУША 14.2	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95
Итого за прием пищи:			0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95
Обед																	
4.8а	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 4.8а	150	1,51	2,19	10,89	69,36	3,57	0,05	0,03	0,10	0,00	13,11	30,90	12,71	0,57	257,27	2,54
6.4а	ИНДЕЙКА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 6.4а	60	12,94	17,02	2,42	215,01	0,93	0,03	0,12	0,09	0,00	12,26	113,65	13,94	0,94	129,86	0,66
7.2а	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.2а	100	3,00	3,46	21,22	127,62	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	15,38	103,02	13,07	0,77	0,00	0,00
1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:			20,20	22,99	57,89	519,31	4,50	0,18	0,18	0,21	0,00	54,73	282,07	50,09	3,68	441,46	4,88
Полдник																	
1,5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 1.5а	150	0,18	0,04	10,92	45,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,26	9,64	4,51	0,23	69,52	0,00
Б/Н	СУШКА Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:			0,91	0,99	18,14	85,52	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,87	17,74	6,31	0,42	80,52	0,00
Ужин																	
3.3А	КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ 3.3А	120	7,91	10,22	13,22	176,58	6,51	0,11	0,21	0,10	1,13	34,04	121,93	22,06	1,78	534,41	14,35
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:			8,73	10,28	24,08	223,81	6,52	0,13	0,22	0,10	1,13	43,19	132,55	27,74	2,21	555,33	14,35
Всего за день:			34,23	38,33	138,93	1 039,22	15,78	0,45	0,49	0,31	1,13	153,36	521,41	139,83	9,99	1 332,35	21,56
Сбалансированность:			1	1,1	4,1												

10 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																		
	2.12А	КАША ЯЧНЕВАЯ 2.12А	150	2,26	3,20	17,23	106,67	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	24,84	72,47	11,97	0,44	48,41	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				3,48	3,35	30,16	164,58	0,01	0,07	0,03	0,00	0,00	34,75	86,71	18,93	0,94	76,82	0,54
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Обед																		
	4.38А	БАБУШКИН СУП С МЯСОМ ИНДЕЙКИ 4.38А	150	5,65	6,51	12,62	131,85	4,53	0,09	0,08	0,17	0,17	60,79	82,93	29,36	1,14	364,42	4,89
	5.15а	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 5.15а	55/20	10,21	6,28	10,64	140,42	0,55	0,10	0,06	0,05	0,07	43,08	145,52	32,37	0,89	255,54	77,88
	8.5а	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5а	120	1,99	5,34	16,22	121,10	8,21	0,09	0,06	0,00	0,00	10,24	53,65	21,47	0,93	582,84	5,13
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				20,60	18,45	62,84	500,69	13,29	0,35	0,23	0,22	0,24	128,09	316,60	93,57	4,36	1 257,13	89,58
Полдник																		
	1.4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	150	0,17	0,01	10,37	42,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	5,75	3,61	0,45	48,77	0,00
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,90	0,96	17,59	83,27	0,07	0,01	0,01	0,00	0,00	17,18	13,85	5,41	0,64	59,77	0,00
Ужин																		
	8.7а	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 8.7а	150	12,16	12,82	9,84	205,01	27,46	0,06	0,13	0,33	0,00	79,28	131,69	37,99	2,70	507,80	9,32
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				12,98	12,88	20,70	252,24	27,47	0,08	0,14	0,33	0,00	88,43	142,31	43,67	3,13	528,72	9,32
Всего за день:				38,34	36,02	140,60	1 045,43	50,34	0,54	0,43	0,56	0,24	283,65	569,92	169,18	11,16	2 186,54	101,34
Сбалансированность:				1	0,9	3,7												

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
	38,35	36,55	149,33	1083,58	35,89	0,55	0,36	2,16	0,39	235,10	547,11	0,00	154,49	10,96	1398,84	0,00	35,51

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	Na, мкг
Завтрак																	
2,9А	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 2.9А	150	2,60	3,20	17,79	110,30	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	16,45	55,25	14,07	0,95	54,24	0,00
13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:			6,07	6,21	30,72	203,52	0,04	0,07	0,05	0,02	0,00	101,16	109,49	23,83	1,53	91,45	0,54
II Завтрак																	
14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Итого за прием пищи:			0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Обед																	
5.17а	КОТЛЕТА ПОЛТАВСКАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ 5.17а	55	9,77	9,57	6,77	152,10	0,48	0,05	0,06	0,01	0,07	10,90	88,50	12,48	1,33	189,28	4,36
8.5а	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5а	120	1,99	5,34	16,22	121,10	8,21	0,09	0,06	0,00	0,00	10,24	53,65	21,47	0,93	582,84	5,13
1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:			14,51	15,23	46,35	380,52	8,69	0,21	0,15	0,01	0,07	35,12	176,65	44,32	3,66	826,45	11,17
Полдник																	
1,4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	180	0,21	0,01	12,50	51,63	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	17,52	6,93	4,35	0,54	58,76	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:			1,69	1,19	31,25	143,13	0,08	0,02	0,01	0,00	0,00	20,27	19,43	6,60	0,74	76,51	0,00
Ужин																	
16.14а	РАССТЕГАЙ 16.14а	60	3,21	1,21	37,24	171,74	9,63	0,05	0,00	0,01	0,00	12,04	29,69	7,22	0,00	0,00	0,00
11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	80	1,14	2,42	6,88	54,80	2,19	0,03	0,04	1,44	0,00	37,05	41,61	26,79	0,78	179,07	4,06
1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	2,81	2,70	0,26	12,96	0,00
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:			5,20	3,69	56,63	280,96	12,31	0,10	0,05	1,45	0,00	59,34	82,51	40,01	1,24	204,93	4,06
Всего за день:			27,85	26,70	174,26	1 052,78	30,62	0,43	0,28	1,49	0,07	231,09	398,53	122,36	9,26	1 463,44	17,67
Сбалансированность:			1	1,0	6,3												

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																		
	2.10А	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 2.10А	150	2,60	3,04	18,83	113,08	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	13,72	49,37	18,89	0,65	49,82	1,05
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				3,82	3,19	31,76	170,99	0,01	0,10	0,02	0,00	0,00	23,63	63,61	25,85	1,15	78,23	1,59
II Завтрак																		
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	100	0,18	0,08	8,04	37,09	22,40	0,00	0,02	0,05	0,00	7,17	0,86	1,76	0,15	3,27	0,00
Итого за прием пищи:				0,18	0,08	8,04	37,09	22,40	0,00	0,02	0,05	0,00	7,17	0,86	1,76	0,15	3,27	0,00
Обед																		
	4.4.а	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 4.4.а	150	1,39	2,86	10,11	71,90	3,66	0,05	0,03	0,12	0,00	15,26	40,76	14,60	0,58	268,06	2,42
	5.13а	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13а	55	9,48	3,34	8,31	101,05	0,32	0,08	0,06	0,02	0,09	25,19	128,16	29,59	0,73	243,55	76,01
	9.1а	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.а	95	3,55	4,01	22,78	141,43	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	9,01	26,81	5,00	0,63	41,05	0,50
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				17,17	10,53	64,56	421,70	3,98	0,25	0,13	0,14	0,09	63,44	230,23	59,56	3,34	606,99	80,61
Полдник																		
	1,4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	150	0,17	0,01	10,37	42,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	5,75	3,61	0,45	48,77	0,00
	15.2	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 15.2	10	1,19	0,47	7,78	40,20	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,17	12,24	4,75	0,29	20,96	0,58
Итого за прием пищи:				1,36	0,48	18,15	83,02	0,07	0,02	0,01	0,00	0,00	17,74	17,99	8,36	0,74	69,73	0,58
Ужин																		
	10.6А	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 10.6А	80	16,99	5,96	1,02	144,99	12,28	0,20	1,41	5,61	0,23	16,47	247,42	15,48	5,35	283,52	8,11
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	20	0,52	2,19	2,15	30,71	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,36	10,77	1,60	0,12	0,00	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				18,33	8,21	14,03	222,93	12,29	0,23	1,42	5,63	0,23	37,98	268,81	22,76	5,90	304,44	8,11
Всего за день:				40,86	22,49	136,54	935,73	38,75	0,60	1,60	5,82	0,32	149,96	581,50	118,29	11,28	1 062,66	90,89
Сбалансированность:				1	0,6	3,3												

13 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
Завтрак																		
	2.8А	КАША КУКУРУЗНАЯ 2.8А	150	1,58	3,32	20,29	119,46	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	12,31	62,95	43,41	1,49	89,12	0,77
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,79	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				2,80	3,47	33,22	177,37	0,01	0,10	0,05	0,00	0,00	22,21	77,19	50,37	1,99	117,53	1,31
II Завтрак																		
	14.2	БАНАН 14.2	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00
Итого за прием пищи:				1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00
Обед																		
	14.13А	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 4.13А	150	1,40	1,72	10,80	64,50	5,34	0,06	0,04	0,18	0,00	17,48	40,45	17,85	0,70	374,79	3,72
	15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	10	1,18	0,10	7,79	36,75	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,31	12,10	4,75	0,29	20,64	0,00
	6.8	ПЛОВ ИЗ КУРЫ 6.8	150	13,42	20,92	26,76	348,84	1,06	0,06	0,08	0,33	0,00	22,59	139,24	31,23	1,31	196,98	5,13
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				18,75	23,06	68,71	557,41	6,40	0,21	0,16	0,51	0,00	57,36	226,29	64,20	3,70	646,74	10,53
Полдник																		
	1,5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 1.5а	150	0,18	0,04	10,92	45,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,26	9,64	4,51	0,23	69,52	0,00
	16.4а	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 16.4а	40	3,76	4,16	25,40	153,78	0,00	0,04	0,02	0,01	0,07	8,48	30,01	5,08	0,36	43,70	1,12
Итого за прием пищи:				3,94	4,20	36,32	198,85	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	20,74	39,65	9,59	0,59	113,22	1,12
Ужин																		
	7,4а	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.4.а	100	3,32	5,28	21,70	147,44	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	30,77	106,35	16,22	0,64	70,41	0,00
	6.4а	ИНДЕЙКА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 6.4а	60	12,94	17,02	2,42	215,01	0,93	0,03	0,12	0,09	0,00	12,26	113,65	13,94	0,94	129,86	0,66
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				17,08	22,36	34,98	409,68	0,94	0,12	0,16	0,09	0,00	52,18	230,62	35,84	2,01	221,19	0,66
Всего за день:				44,00	53,57	193,18	1 434,51	16,85	0,52	0,45	0,63	0,07	160,09	600,35	199,90	8,86	1 429,28	13,62
Сбалансированность:				1	1,2	4,4												

14 день

№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
Завтрак																		
	3.1А	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1А	120	10,03	11,99	0,55	150,13	0,00	0,04	0,25	0,16	1,79	40,13	125,08	8,28	1,63	114,11	16,28
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	2,81	2,70	0,26	12,96	0,00
	15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				11,28	12,14	15,19	215,50	0,49	0,06	0,26	0,16	1,79	51,19	139,91	15,57	2,16	147,47	16,82
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Обед																		
	4.17а	УХА С КРУПОЙ 4.17 а	150	5,18	2,78	10,82	89,19	3,96	0,08	0,07	0,16	0,00	24,20	78,24	20,71	0,75	341,45	12,17
	5.18а	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ИНДЕЙКОЙ 5.18а	150	14,84	16,50	12,54	259,43	21,75	0,08	0,15	0,27	0,11	68,56	158,98	35,60	2,12	348,75	5,61
	12.7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	20	0,52	2,19	2,15	30,71	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,36	10,77	1,60	0,12	0,00	0,00
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				23,29	21,79	48,87	486,65	25,71	0,24	0,25	0,45	0,11	119,10	282,49	68,28	4,39	744,53	19,46
Полдник																		
	1.5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 1.5а	150	0,18	0,04	10,92	45,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,26	9,64	4,51	0,23	69,52	0,00
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,91	0,99	18,14	85,52	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,87	17,74	6,31	0,42	80,52	0,00
Ужин																		
	5.10А	КРОКЕТЫ (КОТЛЕТЫ) КАРТОФЕЛЬНЫЕ 5.10А	75	3,01	5,89	17,31	134,41	6,26	0,09	0,06	0,01	0,13	12,50	57,03	18,92	0,96	464,16	5,17
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	80	1,14	2,42	6,88	54,80	2,19	0,03	0,04	1,44	0,00	37,05	41,61	26,79	0,78	179,07	4,06
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				4,97	8,37	35,05	236,44	8,46	0,14	0,11	1,45	0,13	58,70	109,26	51,39	2,17	664,15	9,23
Всего за день:				40,83	43,67	126,56	1 068,76	44,16	0,49	0,66	2,07	2,03	259,06	559,85	149,15	11,23	1 900,77	47,41
Сбалансированность:				1	1,1	3,1												

16-дүгээр өдөр

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Na, мг	
Завтрак																		
	2.11А	КАША РИСОВАЯ 2.11А	150	1,58	3,13	19,17	111,20	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	9,73	31,95	11,97	0,23	23,91	0,33
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,79	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				2,80	3,28	32,10	169,11	0,01	0,04	0,02	0,00	0,00	19,63	46,19	18,93	0,73	52,32	0,87
II Завтрак																		
	14.2	ГРУША 14.2	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95
Итого за прием пищи:				0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95
Обед																		
	4.6а	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 4.6а	150	5,03	2,69	16,15	109,18	3,81	0,15	0,07	0,15	0,00	29,60	66,19	27,57	1,65	400,57	3,62
	5.14а	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 5.14а	55	10,24	4,34	3,87	95,93	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00	25,83	108,84	15,68	0,55	0,00	0,00
	8.5а	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5а	120	1,99	5,34	16,22	121,10	8,21	0,09	0,06	0,00	0,00	10,24	53,65	21,47	0,93	582,84	5,13
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				20,01	12,69	59,60	433,53	12,02	0,40	0,16	0,19	0,00	79,65	263,18	75,09	4,53	1 037,74	10,43
Полдник																		
	1,4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	150	0,17	0,01	10,37	42,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	5,75	3,61	0,45	48,77	0,00
	Б/Н	СУШКА Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,90	0,96	17,59	83,27	0,07	0,01	0,01	0,00	0,00	17,18	13,85	5,41	0,64	59,77	0,00
Ужин																		
	5.9а	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9а	55	9,39	8,94	6,83	145,25	0,60	0,04	0,05	0,00	0,00	9,77	85,34	12,72	1,31	190,21	3,82
	7.3а	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.3а	100	3,81	5,28	22,52	152,74	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	17,23	80,83	19,25	1,37	78,93	0,00
	12.10а	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 12.10а	20	0,44	1,30	2,95	25,43	0,92	0,00	0,01	0,11	0,00	6,20	8,59	4,38	0,19	50,45	0,75
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				14,46	15,58	43,16	370,65	1,53	0,14	0,10	0,11	0,00	42,35	185,38	42,03	3,30	340,51	4,57
Всего за день:				38,55	32,80	162,24	1 101,21	18,38	0,61	0,32	0,30	0,00	176,86	523,80	152,86	11,10	1 637,59	16,82
Сбалансированность:				1	0,9	4,2												

Средний химический состав за 1 день третьей 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	K, мг		I, мкг
	38,42	35,85	158,56	1118,60	29,75	0,53	0,66	2,06	0,50	195,41	532,81	0,00	148,51	10,35	1498,75	0,00	37,28

16 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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, мг	
Завтрак																		
	2.6А	КАША ОВСЯНАЯ (ИЗ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС) 2.6А	150	2,78	4,31	16,40	115,40	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	19,03	69,24	28,52	0,86	77,47	1,40
	13.1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13.1	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,79	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				6,25	7,32	29,33	208,62	0,04	0,10	0,05	0,02	0,00	103,73	123,48	38,28	1,44	114,68	1,94
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Обед																		
	4.15	СУП ХАРЧО С МЯСОМ ИНДЕЙКИ 4.15	150	3,31	5,18	9,96	99,94	1,24	0,03	0,03	0,16	0,00	15,09	44,45	13,50	0,48	91,57	1,16
	5.7А	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 5.7А	55	9,93	9,08	10,37	162,83	0,60	0,06	0,05	0,00	0,00	11,43	90,46	14,62	1,42	198,75	3,84
	8.1а	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.а	130	2,99	5,21	10,23	101,78	26,43	0,04	0,06	0,28	0,00	74,20	53,01	27,06	1,56	318,07	5,30
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				18,98	19,79	53,92	471,87	28,27	0,20	0,17	0,44	0,00	114,70	222,42	65,55	4,86	662,72	11,98
Полдник																		
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	150	0,27	0,12	11,92	54,99	33,20	0,01	0,02	0,06	0,00	10,71	1,27	2,62	0,23	4,85	0,00
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				1,00	1,07	19,14	95,44	33,20	0,02	0,03	0,06	0,00	13,32	9,37	4,42	0,42	15,85	0,00
Ужин																		
	8.3а	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 8.3а	100	1,94	4,76	15,81	113,94	8,00	0,09	0,06	0,00	0,00	9,99	52,49	20,76	0,91	568,03	5,00
	5.15а	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ 5.15а	55/30	10,21	6,28	10,64	140,42	0,55	0,10	0,06	0,05	0,07	43,08	145,52	32,37	0,89	255,54	77,88
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	2,81	2,70	0,26	12,96	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				13,00	11,10	38,96	308,78	9,04	0,21	0,13	0,05	0,07	63,32	209,22	59,13	2,26	849,43	82,88
Всего за день:				39,61	39,66	150,66	1 129,36	80,05	0,56	0,40	0,58	0,07	310,27	574,94	174,98	11,07	1 906,78	98,70
Сбалансированность:				1	1,0	3,8												

17 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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, мгг	
Завтрак																		
	3.1А	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1А	120	10,03	11,99	0,55	150,13	0,00	0,04	0,25	0,16	1,79	40,13	125,08	8,28	1,63	114,11	16,28
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,79	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				11,25	12,14	13,48	208,04	0,01	0,06	0,26	0,16	1,79	50,03	139,32	15,24	2,13	142,52	16,82
II Завтрак																		
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	100	0,18	0,08	8,04	37,09	22,40	0,00	0,02	0,05	0,00	7,17	0,86	1,76	0,15	3,27	0,00
Итого за прием пищи:				0,18	0,08	8,04	37,09	22,40	0,00	0,02	0,05	0,00	7,17	0,86	1,76	0,15	3,27	0,00
Обед																		
	4,20а	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 4.20а	150	1,29	2,10	6,93	52,31	8,27	0,03	0,04	0,16	0,00	25,77	30,38	15,06	0,66	248,79	2,97
	6.7а	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 6.7а	60/20	14,38	9,30	9,40	179,44	12,97	0,21	0,00	5,79	0,00	20,54	245,38	16,21	5,40	0,00	0,00
	8.5а	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5а	120	1,99	5,34	16,22	121,10	8,21	0,09	0,06	0,00	0,00	10,24	53,65	21,47	0,93	582,84	5,13
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				20,41	17,06	55,91	460,17	29,45	0,40	0,13	5,95	0,00	70,53	363,91	63,11	8,39	885,96	9,78
Полдник																		
	1,4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	150	0,17	0,01	10,37	42,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	5,75	3,61	0,45	48,77	0,00
	15,2	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 15.2	10	1,19	0,47	7,78	40,20	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,17	12,24	4,75	0,29	20,96	0,58
Итого за прием пищи:				1,36	0,48	18,15	83,02	0,07	0,02	0,01	0,00	0,00	17,74	17,99	8,36	0,74	69,73	0,58
Ужин																		
	7.10а	ПЛОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 7.10а	150	3,39	8,52	41,44	256,39	0,38	0,05	0,04	0,33	0,00	26,50	76,60	31,52	0,81	199,55	1,33
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				4,21	8,58	52,30	303,62	0,39	0,07	0,05	0,33	0,00	35,65	87,22	37,20	1,24	220,47	1,33
Всего за день:				37,41	38,34	147,88	1 091,94	52,32	0,55	0,47	6,49	1,79	181,12	609,30	125,67	12,65	1 321,95	28,51
Сбалансированность:				1	1,0	4,0												

18 день

10 детей																	
№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
	2.4А	КАША "ДРУЖБА" 2.4А	150	4,63	7,47	20,02	167,35	1,49	0,07	0,00	0,06	0,00	135,96	128,50	25,40	0,00	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,79	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:			5,85	7,62	32,95	225,26	1,50	0,09	0,01	0,06	0,00	145,86	142,74	32,36	0,50	28,41	0,54
II Завтрак																	
	14.2	БАНАН 14.2	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60
Итого за прием пищи:			1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00
Обед																	
	4.8а	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 4.8а	150	1,51	2,19	10,89	69,36	3,57	0,05	0,03	0,10	0,00	13,11	30,90	12,71	0,57	257,27
	5.2а	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2а	55	9,21	10,23	9,26	165,78	0,76	0,06	0,05	0,02	0,00	13,50	76,24	12,11	0,93	125,07
	7.5а	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5а	105	11,98	6,36	25,86	208,91	0,53	0,33	0,08	0,23	0,00	54,10	116,56	47,50	3,49	420,42
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80
Итого за прием пищи:			25,45	19,10	69,37	551,37	4,86	0,51	0,19	0,35	0,00	94,69	258,20	82,69	6,39	857,09	10,73
Полдник																	
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	150	0,27	0,12	11,92	54,99	33,20	0,01	0,02	0,06	0,00	10,71	1,27	2,62	0,23	4,85
	Б/Н	СУШКА Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00
Итого за прием пищи:			1,00	1,07	19,14	95,44	33,20	0,02	0,03	0,06	0,00	13,32	9,37	4,42	0,42	15,85	0,00
Ужин																	
	16.11а	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 16.11а	60	3,21	1,21	37,26	171,85	9,64	0,05	0,00	0,01	0,00	12,05	29,71	7,23	0,00	0,00
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	80	1,14	2,42	6,88	54,80	2,19	0,03	0,04	1,44	0,00	37,05	41,61	26,79	0,78	179,07
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:			5,17	3,69	55,00	273,88	11,84	0,10	0,05	1,45	0,00	58,25	81,94	39,70	1,21	199,99	4,06
Всего за день:			38,90	31,96	196,41	1 237,15	60,90	0,76	0,33	1,94	0,00	319,72	518,85	199,07	9,09	1 431,94	15,33
Сбалансированность:			1	0,8	5,0												

19 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
	2.9А	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 2.9А	150	2,60	3,20	17,78	110,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	16,51	55,19	14,05	0,95	54,17	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,79	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				3,82	3,35	30,71	168,11	0,01	0,07	0,03	0,00	0,00	26,41	69,43	21,01	1,45	82,58	0,54
II Завтрак																		
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90
Обед																		
	14.13А	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 4.13А	150	1,40	1,72	10,80	64,50	5,34	0,06	0,04	0,18	0,00	17,48	40,45	17,85	0,70	374,79	3,72
	15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	10	1,18	0,10	7,79	36,75	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,31	12,10	4,75	0,29	20,64	0,00
	10.4а	СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ 10.4а	100	15,21	19,22	7,86	265,07	0,00	0,04	0,16	0,04	0,33	18,56	145,21	16,67	1,17	111,95	3,15
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	80	1,14	2,42	6,88	54,80	2,19	0,03	0,04	1,44	0,00	37,05	41,61	26,79	0,78	179,07	4,06
	12.7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	20	0,52	2,19	2,15	30,71	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,36	10,77	1,60	0,12	0,00	0,00
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				22,20	25,97	58,84	559,15	7,53	0,23	0,28	1,68	0,33	102,74	284,64	78,03	4,46	740,78	12,61
Полдник																		
	1.4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	150	0,17	0,01	10,37	42,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	5,75	3,61	0,45	48,77	0,00
	Б/К	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ Б/К	10	0,73	0,95	7,22	40,45	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,61	8,10	1,80	0,19	11,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,90	0,96	17,59	83,27	0,07	0,01	0,01	0,00	0,00	17,18	13,85	5,41	0,64	59,77	0,00
Ужин																		
	5.6а	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 5.6а	55	8,34	10,16	2,66	135,34	0,63	0,03	0,06	0,22	0,07	12,72	79,42	12,81	1,18	181,66	4,49
	8.1а	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.а	130	2,99	5,21	10,23	101,78	26,43	0,04	0,06	0,28	0,00	74,20	53,01	27,06	1,56	318,07	5,30
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				12,15	15,43	23,75	284,35	27,07	0,09	0,13	0,50	0,07	96,07	143,05	45,55	3,17	520,65	9,79
Всего за день:				39,45	46,09	140,20	1 139,53	44,18	0,43	0,47	2,19	0,40	257,60	521,42	157,60	11,81	1 667,88	24,84
Сбалансированность:				1	1,2	3,6												

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																		
	2.12А	КАША ЯЧНЕВАЯ 2.12А	150	2,26	3,20	17,21	106,58	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	24,90	72,39	11,96	0,44	48,35	0,00
	13.1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13.1	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,78	23,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,79	2,22	2,37	0,23	8,01	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	0,54
Итого за прием пищи:				5,73	6,21	30,14	199,80	0,04	0,07	0,05	0,02	0,00	109,60	126,63	21,72	1,02	85,56	0,54
II Завтрак																		
	14.2	ГРУША 14.2	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95
Итого за прием пищи:				0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95
Обед																		
	4.21а	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ 4.21а	150/8	1,60	2,97	9,31	71,00	5,68	0,05	0,03	0,12	0,00	21,65	39,87	17,90	0,67	315,88	3,17
	5.12а	КНЕЛИ РЫБНЫЕ 5.12а	55	8,42	3,64	4,17	83,12	0,44	0,05	0,05	0,02	0,09	24,37	118,33	27,14	0,64	228,39	71,99
	9.1а	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.а	95	3,55	3,91	22,78	140,56	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	9,01	26,81	5,00	0,63	41,05	0,50
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	20	0,52	2,19	2,15	30,71	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,36	10,77	1,60	0,12	0,00	0,00
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68
Итого за прием пищи:				16,84	13,03	61,77	432,71	6,12	0,23	0,12	0,16	0,09	81,37	230,28	62,01	3,46	639,65	77,34
Полдник																		
	1,4	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК 1.4	150	0,17	0,01	10,37	42,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	5,75	3,61	0,45	48,77	0,00
	16,8а	МАННИК 16.8а	40	5,13	6,37	22,29	166,02	0,00	0,04	0,07	0,04	0,44	16,43	51,56	6,47	0,65	62,92	4,00
Итого за прием пищи:				5,30	6,38	32,66	208,84	0,07	0,04	0,07	0,04	0,44	31,00	57,31	10,08	1,10	111,69	4,00
Ужин																		
	10.19А	СУФЛЕ РИСОВОЕ С МОРКОВЬЮ 10.19А	150	3,69	9,53	34,69	240,21	0,00	0,04	0,00	0,08	0,00	11,44	72,44	20,33	1,27	0,00	0,00
	12.12а	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ12.12а	20	0,03	0,03	3,42	14,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,02	1,44	0,67	0,15	21,10	0,15
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	150/7	0,06	0,00	5,84	23,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	2,22	2,38	0,23	8,02	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	0,00
Итого за прием пищи:				4,54	9,62	48,97	301,64	0,31	0,06	0,01	0,08	0,00	22,61	84,50	26,68	1,85	42,02	0,15
Всего за день:				32,79	35,53	183,33	1 187,64	11,29	0,42	0,28	0,30	0,53	262,63	513,92	131,89	9,33	1 026,17	82,98
Сбалансированность:				1	1,1	5,6												

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	
	37,63	38,32	163,70	1157,12	49,75	0,54	0,39	2,30	0,56	266,27	547,69	0,00	157,84	10,79	1470,94	0,00

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	
20 дней	754,55	741,72	3173,32	22518,96	709,77	10,71	10,30	42,84	9,99	4398,11	10683,97	0,00	3047,62	212,81	28698,03	0,00

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	
	36,07	35,42	148,72	1064,40	35,54	0,51	0,50	1,98	0,48	208,98	511,67	0,00	145,71	10,22	1411,19	0,00

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	42,00	47,00	203,00	1400,00
20 дней	86	75	73	76

*

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

печатью 25 ЛИСТОВ

печатью 25
Директор И.И.И.
комбинированного
вида
«Детство»
ОГРН 1169658051221

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881454996

Владелец Шибаета Татьяна Юрьевна

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026