

Утверждаю

Директор ООО «Пекин»

 Калмыкова Т.В.



Согласовано

Заведующий МБДОУ Подтелковский

д/с № 6 «Солнышко»

 Кушнарева Л.И.



Примерное двухнедельное меню

для питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение

для возрастной категории с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет

2022 год

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ	180	7,2	8,3	35,0	282,4	0,1	0,5	0,0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	82,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2	
	ТК№038	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,2	0,0	6,2	28,5	0,0	1,1	0,0	0,0	11,8	3,9	4,4	0,4	
Итого за прием пищи:				10,6	12,4	48,2	350,9	0,1	1,6	0,1	0,3	139,7	40,0	185,9	2,3	
II Завтрак																
	ТК №010	Сок фруктовый	180	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
Обед																
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0	0,0	3,4	0,2	0,7	26,7	16,1	82,1	0,9	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,0	4,8	19,5	134,3	0,1	9,0	0,6	0,4	44,0	34,6	84,1	1,2	
2012	268	СУП ИЗ РЫБЫ	70	13,0	12,0	3,4	173,5	0,1	0,2	0,0	1,9	52,8	38,1	185,6	0,8	
	ТК№017	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	5,0	8,6	0,2	
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,8	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7	
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	
	009	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	0,0	0,9	0,0	0,1	10,9	3,3	2,3	0,5	
Итого за прием пищи:				24,6	25,4	79,1	682,0	0,2	14,3	0,8	3,6	150,2	103,9	374,2	4,8	
Полдник																
2008	479	КОНДИТЕРКА	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,5	10,3	77,4	0,6	
2008	434	МОЛОКО КАПЧАНОЕ	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,0	23,5	151,1	0,2	
Итого за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	257,5	33,8	228,5	0,8	
Всего за день:				50,5	45,4	182,0	1 351,9	0,5	27,0	1,0	4,9	563,4	185,7	799,5	10,1	
Сбалансированность:				1	0,9	3,6										

Сборник рецептур	№ технопо- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	8,2	27,4	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	114,4	17,1	97,5	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	82,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТХН0035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				9,3	12,3	42,8	364,0	0,0	0,5	0,1	1,1	128,5	22,7	113,7	0,9
II Завтрак															
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Итого за прием пищи:				4,0	4,2	52,5	224,0	0,0	1,4	0,0	0,0	21,8	13,7	43,7	3,1
Обед															
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,0	0,2	1,6	34,9	20,2	59,0	1,2
2008	129	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,7	1,9	11,0	78,7	0,0	10,4	1,1	0,4	62,7	30,1	57,3	1,1
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,9	5,4	7,0	118,0	0,1	0,3	0,0	0,2	49,0	31,1	143,3	0,5
2008	43	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,6	6,1	4,8	76,8	0,0	1,2	0,0	2,6	5,9	2,3	4,7	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,6	24,2	78,1	620,0	0,0	15,8	1,3	6,5	159,2	85,7	306,0	4,5
Полдник															
2012	446	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	80/20	11,1	9,5	26,6	238,4	0,0	0,7	0,3	1,9	103,5	22,3	133,1	1,0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,0	107,0	0,0	0,5	0,0	0,0	118,7	22,3	93,6	0,6
Итого за прием пищи:				14,9	12,7	42,2	345,4	0,0	1,3	0,3	1,9	222,2	44,6	226,7	1,6
Всего за день:				46,0	47,5	184,4	1267,4	0,1	22,9	1,7	8,1	528,5	164,3	637,9	8,7
Сбалансированность:				1	1,0	3,6									

4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Примен. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС* ЖИРКАЯ	180	6,7	9,7	34,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	123,9	46,7	162,4	1,2		
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3		
	ТРАКАО	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,0	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	96,1	12,4	69,2	0,4		
Итого за прием пищи:				13,3	19,4	48,0	357,0	0,1	1,0	0,0	1,1	300,2	64,2	283,3	1,9		
II Завтрак																	
	ТК №010	ФРУКТЫ	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3		
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3		
Обед																	
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/101	4,2	5,2	8,6	121,0	0,1	6,5	0,2	0,9	23,3	22,3	69,2	1,1		
2012	294	ПЛОДЫ ИЗ КУРИЦЫ	200	19,4	8,0	18,8	236,6	0,2	13,9	6,9	1,7	26,8	26,1	300,3	6,3		
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,9	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	9,0	15,1	0,4		
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7		
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,9	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				27,5	14,2	61,9	612,2	0,3	22,0	0,1	3,1	74,0	64,4	419,0	8,9		
Полдник																	
2008	477	ОЛАДЫ С ПОМИДОМ	60/20	2,4	5,5	0,3	190,9	0,1	0,2	0,0	0,3	34,8	10,1	57,3	0,4		
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	6,0	2,0	6,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	246,0	28,0	184,0	0,0		
Итого за прием пищи:				8,4	7,5	6,7	270,9	0,1	1,2	0,0	0,3	282,6	38,1	241,3	0,4		
Всего за день:				50,1	41,3	136,4	1 218,1	0,5	25,5	6,1	4,5	653,0	173,1	954,9	11,5		
Сбалансированность:				1	0,5	2,7											

5 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	4,3	5,5	8,3	82,5	0,0	0,0	0,1	0,3	5,8	3,1	17,6	0,3	
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	
Итого за прием пищи:				9,4	13,6	45,6	321,5	0,0	0,5	0,1	0,5	127,8	32,0	135,4	1,0	
II Завтрак																
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	39,2	0,4	
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	39,2	0,4	
Обед																
2012	136	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	180	7,3	2,6	13,2	105,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7	
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,0	3,4	19,4	121,8	0,1	0,0	0,0	1,1	12,2	7,5	40,8	0,9	
2008		БАТОНЧИКИ ИЗ КУР	60	12,4	19,5	14,3	282,4	0,0	0,6	0,0	2,4	50,9	23,0	137,8	1,5	
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,8	2,3	3,2	36,5	0,0	1,5	0,0	1,1	12,7	7,6	14,7	0,5	
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7	
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	
Итого за прием пищи:				27,9	28,8	82,0	674,1	0,2	7,8	0,2	5,4	116,8	69,9	279,8	5,1	
Полдник																
2008	404	КОШИТЕРКА	40	4,3	2,5	32,0	180,1	0,1	0,0	0,0	0,0	11,3	7,1	38,7	0,5	
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	24,0	28,0	184,0	0,0	
Итого за прием пищи:				10,3	4,5	40,4	270,1	0,2	1,0	0,0	0,0	35,3	35,1	222,7	0,5	
Всего за день:				48,6	47,1	185,8	1343,7	0,4	12,2	0,7	6,7	336,2	155,1	684,0	6,9	
Сбалансированность:				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

6 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Приме пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛАБОКИСЛЫМ	180	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4		
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3		
	ТК№028	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3		
Итого за прием пищи:				9,3	12,6	56,4	357,0	0,0	2,8	0,0	0,3	215,7	43,2	198,8	1,0		
II Завтрак																	
	ТК № 006	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,4	0,4	9,9	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	6,0	11,0	2,2		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,9	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	6,0	11,0	2,2		
Обед																	
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	34,6	20,2	59,0	1,2		
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	5,0	21,3	147,0	0,2	10,3	0,0	0,2	36,0	29,2	64,4	1,2		
2012	263	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	10,1	3,2	6,0	94,1	0,1	0,1	0,0	0,3	25,5	31,3	137,3	0,6		
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	1,9	2,0	4,0	0,1		
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,7	1,9	3,5	34,6	0,0	6,2	0,0	0,8	17,4	5,1	9,7	0,3		
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7		
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,6	3,6	2,4	11,7	0,3		
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4		
Итого за прием пищи:				22,5	21,3	74,6	570,3	0,3	23,7	0,3	3,3	135,6	99,1	326,2	5,0		
Полдник																	
2008	451	КОФЕИТЕРКА	50	2,8	7,2	29,0	165,8	0,0	0,0	0,0	1,1	25,8	10,5	47,0	0,8		
2012	401	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	3,6	2,0	6,4	60,0	0,0	0,2	0,1	0,0	216,8	22,4	147,2	0,2		
Итого за прием пищи:				6,4	9,2	37,4	245,5	0,0	0,2	0,1	1,1	236,8	32,9	194,2	1,0		
Всего за день:				39,7	43,5	178,1	1 243,7	0,3	42,7	0,4	5,4	603,9	183,2	737,2	9,1		
Сбалансированность:				1	1,1	4,5											

7 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНИ И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ПРУЖКА"	180	3,5	3,3	24,7	173,0	0,0	0,8	0,0	0,4	158,7	29,1	143,5	0,5		
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,3	5,0	12,9	118,5	0,0	0,1	0,0	0,0	132,8	8,4	89,1	0,4		
	ТЯЖЕЛО	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4		
Итого за прием пищи:				12,0	11,1	51,2	368,5	0,0	1,4	0,0	0,4	389,6	49,9	301,8	1,3		
II Завтрак																	
	ТК №002	ФРУКТЫ	80	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7		
Итого за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7		
Обед																	
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/15	3,8	4,5	20,0	164,0	0,1	3,7	0,2	3,3	35,1	29,6	77,2	1,8		
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	5,0	21,3	147,0	0,1	10,4	0,0	0,2	37,3	29,1	84,4	1,2		
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОРЯДИНЫ	40/40	12,3	15,1	4,0	202,2	0,0	0,8	0,0	2,8	12,4	14,9	107,2	1,8		
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,9	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4		
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	6,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7		
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				21,8	24,4	79,1	667,8	0,2	16,5	0,2	6,5	100,7	84,7	311,3	5,9		
Полдник																	
2012	472	КОФТЕЧКА	40	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	0,1	36,3	8,8	67,5	0,4		
2008	435	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	164,0	0,0		
Итого за прием пищи:				8,1	11,7	49,5	275,0	0,1	1,0	0,0	0,1	284,3	36,8	281,5	0,4		
Всего за день:				42,5	48,7	195,3	1 381,8	0,4	21,9	0,2	7,5	800,3	187,5	886,2	10,3		
Сбалансированность:				1	1,1	4,6											

8 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,3	6,1	28,6	178,4	0,2	0,4	0,0	0,8	64,2	29,7	111,9	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,9	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	6,2	3,3	11,5	0,3
	ТК8038	ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,8	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				6,8	8,2	49,9	282,4	0,2	3,3	0,0	0,9	101,0	36,9	127,6	1,6
II Завтрак															
2008	442	ФРУКТЫ	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,0	0,4	0,0	32,4	16,2	28,2	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	28,2	0,4
Обед															
2012	84	СУП КАПТОБЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ГРИВАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,5	2,4	12,5	90,0	0,1	0,0	0,2	0,9	21,4	23,0	78,2	1,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80	8,3	9,0	4,6	131,9	0,0	0,2	0,0	1,2	5,6	11,0	75,5	1,2
2012	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	2,3	4,0	10,4	88,4	0,0	20,5	0,1	1,8	53,3	19,1	39,9	1,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ НАСЛЕ	30	0,4	1,5	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	4,9	3,5	5,9	0,1
	ТК8015	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК 8003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	6,5	40,6	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК8004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	ТК8042	КОМБЛЮТ ИЗ РЕЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	0,0	1,1	0,0	0,2	13,8	3,7	7,7	0,5
Итого за прием пищи:				19,1	17,9	74,0	538,0	0,1	29,9	0,3	4,6	115,0	71,8	253,7	5,8
Полдник															
2012	446	ЕЛИЧКА С ПОВИДЛОМ	80/20	19,3	12,2	25,8	295,9	0,1	0,3	0,1	0,9	195,6	28,7	228,4	0,6
	ТК8028	КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
Итого за прием пищи:				22,1	14,6	38,6	379,9	0,0	0,8	0,1	0,9	293,9	43,0	300,9	1,1
Всего за день:				49,0	40,9	180,3	1 278,3	0,3	35,9	0,8	6,4	542,2	167,9	711,5	8,9
Сбалансированность:				1	0,8	3,7									

9 день

Сборник рецептов	№ техно-гической карты	Прим. пище, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	213	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,0	19,8	4,3	09,1	0,9
2008	55	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	0,7	2,1	3,0	33,7	0,0	5,1	0,0	0,6	11,3	5,1	10,4	0,1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	82,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
ТН№038				0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	2,9	2,2	0,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ				9,0	10,7	16,8	194,7	0,0	5,7	0,2	1,8	46,1	15,6	94,9	1,4
Итого за прием пищи:				II Завтрак											
ТН №002			80	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
Обед															
2012	75	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	160/105	5,5	4,5	4,0	159,0	0,1	4,4	0,2	1,7	24,0	20,2	70,4	1,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,1	0,3	3,0	19,0	61,0	0,8
2012	305	КОТЛЕТА РУБЕЖНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	2,4	9,3	103,0	0,0	0,4	0,0	0,1	27,9	15,7	103,0	1,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,8	0,0	1,5	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
		ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТН №003	ОБОГАЩЕННЫЙ	20												
	ТН№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	2,4	11,7	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,3	15,5	83,9	641,1	0,1	6,9	0,3	2,6	76,6	76,1	286,8	4,5
Полдник															
2008	479	КОФЕИТЕРА	40	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,8	10,3	77,4	0,8
2008	434	МОЛОКО КОПЧЕНОЕ	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,0	23,6	151,1	0,2
Итого за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	257,5	13,8	228,5	0,8
Всего за день:				49,6	34,0	166,7	1205,8	0,3	17,7	0,6	4,8	386,4	157,4	635,4	7,2
Сбалансированность:				1	0,7	3,4									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	
Завтрак																
2008	189	КАША ЯЧМЕННАЯ ЖИРСКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,0	0,0	27,0	203,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,1	16,5	94,6	0,4	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,8	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	87,4	5,4	56,0	0,4	0,4
	ТЮЖКОС	ЧАЙ С САХАРОМ	1808	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	0,3
Итого за прием пищи:				9,4	14,5	45,4	306,0	0,0	0,5	0,0	0,0	208,2	25,2	153,6	1,1	1,1
II Завтрак																
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,0	0,2	17,6	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,6	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4	0,4
Обед																
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И ПЕТРУШКИ	180/105	6,0	4,4	15,0	159,9	0,1	6,6	0,2	0,7	24,9	22,0	67,4	1,0	1,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,8	6,7	14,2	135,5	0,1	12,3	0,3	0,2	45,4	24,6	60,3	1,2	1,2
2012	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	17,9	7,8	7,2	172,8	0,2	12,6	5,8	1,5	22,2	20,3	253,8	0,5	0,5
	ТЮЖКОС	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	10,4	0,3	18,9	0,5	0,5
	ТЮЖКОС	ХЛЕБ РУКОУПЛЕЧИВАЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,8	0,8
	ТЮЖКОС	ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,8	0,8
	ТЮЖКОС	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	0,3
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,0	0,4	0,0	0,0	12,1	3,3	9,6	0,7	0,7
Итого за прием пищи:				30,3	19,9	91,1	692,1	0,4	34,2	6,3	2,8	122,7	82,1	435,5	9,7	9,7
Полдник																
	ТЮЖКОС	ПЕЧЕНЬКИ	40	3,6	2,8	45,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	4,8	27,0	0,8	0,8
	ТЮЖКОС	БРУСКИ	80	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	0,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3	0,3
	ТЮЖКОС	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4	0,4
Итого за прием пищи:				7,7	5,8	66,7	268,0	0,0	0,5	0,0	0,2	138,0	30,2	119,2	1,2	1,2
Всего за день:				48,4	40,9	231,0	1344,1	0,4	99,5	6,4	3,9	477,0	157,0	733,5	12,4	12,4
Сбалансированность:				1	0,8	4,6										

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Кушнарёва Любовь Ивановна

Действителен с 28.06.2022 по 28.06.2023