

СОГЛАСОВАНО: Заведующий МБДОУ ДС «*Звезда*»



_____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ: _____ Предприниматель



_____ 2023г

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 3-х до 7 лет
(летний период)**

1 день

| Сборник рецептов | № техн. о-гическ. карт | 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 | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | І, мкг | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5,4 | 5,4 | 26,6 | 175,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 4,6 | 128,8 | 17,1 | 102,2 | 0,3 | 0,6 | 61,4 | 202,1 | 10,8 | | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 0,2 | 0 | 12,3 | 48,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,8 | 5,8 | 7,4 | 0,7 | 0 | 2,7 | 25,8 | 0 | | | | | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С | 40/7 | 3,1 | 6,0 | 20,2 | 147,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 10,0 | 13,2 | 34,9 | 0,8 | 0,3 | 202,9 | 52,7 | 0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,7 | 11,4 | 59,1 | 371,5 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,0 | 15,4 | 151,6 | 36,1 | 144,5 | 1,8 | 0,9 | 267,0 | 280,6 | 10,8 | | | | |
| | | | | II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСЕ | 200 | 9,3 | 8,0 | 16,3 | 175,1 | 0,2 | 3,5 | 0,2 | 2,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 8,2 | 35,3 | 32,1 | 98,7 | 2,2 | 1,1 | 26,0 | 426,5 | 4,4 | | | | |
| 2008 | 264 | КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ | 70 | 7,7 | 17,6 | 8,3 | 226,6 | 0,1 | 0,4 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 | 6,4 | 8,0 | 13,3 | 76,6 | 1,0 | 1,2 | 68,2 | 167,2 | 3,5 | | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 4,9 | 3,0 | 31,4 | 169,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 9 | 8,0 | 6,5 | 35,8 | 0,8 | 0,3 | 1,6 | 55,9 | 0,7 | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7 | 0 | 5 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2 | 11,6 | 7 | 21,1 | 0,5 | 0,1 | 4 | 70,8 | 1,5 | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,9 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 0,8 | 0 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 0,2 | 151,8 | 38,7 | 0 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,6 | 29,2 | 95,0 | 748,8 | 0,5 | 8,9 | 0,2 | 6,7 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 4,2 | 42,7 | 82,7 | 76,1 | 283,5 | 6,3 | 3,3 | 411,4 | 800,7 | 11,8 | | | | |
| | | | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ | 60 | 5,5 | 7,2 | 1,3 | 93,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 39,5 | 6,0 | 76,7 | 0,8 | 0,5 | 64,1 | 86,1 | 9,9 | | | | |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 80 | 1,7 | 2,3 | 10,9 | 69,5 | 0,1 | 5,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,6 | 5 | 21,2 | 14,8 | 44,0 | 0,5 | 0,3 | 10,8 | 380,0 | 4,6 | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2 | 40 | 0,7 | 1 | 3,9 | 27,2 | 0 | 1,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 5 | 15,7 | 8,2 | 16,5 | 0,5 | 0,2 | 18,1 | 116,0 | 2,7 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 0,2 | 151,8 | 38,7 | 0 | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0 | 0 | 28,8 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 0 | 9,0 | 0,9 | 0 | | | | |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 3,3 | 2,7 | 15 | 0,2 | 0 | 0,6 | 21,3 | 0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,0 | 12,1 | 82,5 | 483,8 | 0,1 | 6,9 | 0,1 | 2,1 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 20,9 | 98,2 | 43,5 | 181,7 | 2,6 | 1,2 | 254,4 | 643,0 | 17,2 | | | | |
| Всего за день: | | | | 47,8 | 52,8 | 246,5 | 1647,1 | 0,71 | 18,4 | 0,4 | 10,5 | 1,0 | 0,3 | 0,3 | 1,0 | 6,7 | 79,0 | 339,5 | 159,7 | 616,7 | 12,1 | 5,4 | 932,8 | 1724,3 | 39,8 | | | | |

2 день

| Сборник рецептов УР | № технологической рецептуры | 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 | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | И, мкг | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 6,7 | 5,6 | 32,6 | 206,5 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 135,6 | 29,9 | 156,7 | 1,3 | 0,5 | 65,8 | 244,4 | 10,8 | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 3,6 | 3,0 | 17,7 | 112,2 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 127,0 | 18,0 | 92,3 | 0,3 | 0,6 | 60,9 | 190,9 | 10,8 | | | | |
| 2008 | 1 | МАСЛО | 40/7 | 3,1 | 6,0 | 20,2 | 147,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 10,0 | 13,2 | 34,9 | 0,8 | 0,3 | 202,9 | 52,7 | 0 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,4 | 14,6 | 70,5 | 465,8 | 0,2 | 1,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,1 | 11,3 | 272,6 | 61,1 | 283,9 | 2,4 | 1,4 | 329,6 | 488,0 | 21,6 | | | | |

II Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|----|------|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|---|---|---|---|
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Обед

| 2008 | 92 | СУТКАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. | 200 | 7,6 | 6,0 | 21,8 | 170,4 | 0,1 | 4,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,7 | 11,4 | 25,5 | 21,1 | 85,0 | 1,2 | 0,8 | 28,1 | 352,0 | 5,0 |
|----------------------|-----|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-------|-----|-----|-------|-------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ | 200 | 15,2 | 17,3 | 35,1 | 359,6 | 0,1 | 1,8 | 0,2 | 2,7 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 4,0 | 13,5 | 21,0 | 38,2 | 168,2 | 1,4 | 1,5 | 54,3 | 269,6 | 4,5 |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,7 | 42,9 | 0 | 13,9 | 0,1 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 6,5 | 9,9 | 11,7 | 18,6 | 0,6 | 0,2 | 1,9 | 166,2 | 1,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,9 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 0,8 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 0,2 | 151,8 | 38,7 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,8 | 26,9 | 97,3 | 743,8 | 0,3 | 19,8 | 0,5 | 5,7 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,8 | 6,7 | 48,5 | 76,2 | 88,2 | 323,1 | 5,0 | 3,1 | 395,9 | 868,1 | 12,5 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|--------|------|------|-------|--------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|--------|------|-----|-------|--------|------|
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 130/30 | 22,8 | 15,3 | 34,9 | 371,0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,5 | 3,0 | 259,8 | 33,6 | 280,3 | 0,7 | 1,0 | 109,1 | 293,1 | 6,8 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 0,8 | 100 | 292 | 18 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 114 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 0 | 11,4 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2,3 | 18,3 | 9,2 | 12,6 | 2,5 | 0,2 | 29,7 | 318 | 2,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 29,1 | 20,8 | 54,5 | 532,8 | 0 | 12,5 | 0,2 | 1,4 | 0,2 | 0,6 | 1,0 | 0,1 | 1,0 | 5,3 | 526,1 | 70,8 | 476,9 | 3,4 | 2,0 | 238,8 | 903,1 | 27,1 |
| Всего за день: | | | | 70,8 | 62,4 | 232,2 | 1765,4 | 0,51 | 35,5 | 0,8 | 8,3 | 0,4 | 0,9 | 1,4 | 1,0 | 8,8 | 65,1 | 881,9 | 224,1 | 1090,9 | 12,2 | 6,5 | 964,3 | 2259,2 | 61,2 |

3 день

| Сборник рецептов УР | № технологической рецептуры | 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 | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | И, мкг | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--|------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 7,0 | 6,1 | 29,4 | 200,5 | 0,1 | 0,6 | 0 | 2,1 | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,1 | 9,5 | 131,0 | 67,5 | 166,6 | 2,0 | 1,1 | 61,8 | 289,0 | 11,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ БЫТЕРПРОДУКТ | 200 | 0,2 | 0 | 12,3 | 48,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,8 | 5,8 | 7,4 | 0,7 | 0 | 2,7 | 25,8 | 0 | |
| 2008 | 1 | МАСЛОМ | 40/7 | 3,1 | 6,0 | 20,2 | 147,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 10,0 | 13,2 | 34,9 | 0,8 | 0,3 | 202,9 | 52,7 | 0 | |
| 2008 | 14 | СЫР (ТОРЦИЯМИ) | 10 | 2,5 | 3,1 | 0 | 38,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 2,5 | 93,9 | 3,7 | 53,4 | 0,1 | 0,4 | 86,4 | 9,4 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,8 | 15,2 | 61,9 | 435,3 | 0,2 | 0,7 | 0,1 | 3,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 1,8 | 22,8 | 247,7 | 90,2 | 262,3 | 3,6 | 1,8 | 353,8 | 376,9 | 11,8 |

II Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------|-----|------------|------------|------------|-----------|-------------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| 2008 | 85 | ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б | 200 | 5,8 | 7,9 | 10,9 | 140,5 | 0,1 | 14,0 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 1,8 | 11,1 | 38,3 | 26,0 | 76,5 | 1,4 | 0,9 | 26,8 | 442,1 | 5,4 |
| 2008 | 288 | КОТЛЕТКА МЯСНАЯ НАПТОУДЕЛЬ | 70 | 7,7 | 17,6 | 8,3 | 226,6 | 0,1 | 0,4 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 | 6,4 | 8,4 | 13,4 | 76,6 | 1,0 | 1,2 | 68,3 | 167,2 | 3,5 |
| 2008 | 124 | ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,9 | 3,7 | 16,6 | 110,7 | 0,1 | 7,5 | 0 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1 | 7,3 | 51,4 | 23,8 | 76,8 | 0,8 | 0,5 | 25,3 | 576,0 | 8,2 |
| 2008 | | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО) | 50 | 0,5 | 0 | 1,5 | 9,2 | 0 | 5,0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 3,7 | 9,0 | 7,9 | 16,3 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 107,0 | 1,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ | 180 | 0 | 0 | 9,9 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 1,7 | 0,8 | 0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 0,2 | 151,8 | 38,7 | 0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,2 | 29,7 | 75,0 | 657,9 | 0,4 | 26,9 | 0,2 | 4,6 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 4,9 | 45,6 | 126,9 | 88,3 | 297,5 | 5,5 | 3,3 | 434,7 | 1372,6 | 20,1 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|----------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| 2008 | 214 | НАТУРАЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 80 | 20,6 | 8,4 | 3,4 | 174,7 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 1,1 | 8,3 | 74,3 | 54,0 | 286,0 | 1,5 | 1,6 | 102,4 | 492,5 | 153,9 |
| 2008 | 55 | ИКРА ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ | 60 | 1,1 | 4,2 | 6,9 | 71,2 | 0 | 11,4 | 0,2 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 3,9 | 21,7 | 14,9 | 24,8 | 0,4 | 0,2 | 5,4 | 286,5 | 1,4 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,1 | 0 | 12,5 | 49,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 9,3 | 3,4 | 3,8 | 3,8 | 0,1 | 0 | 2,3 | 6,4 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 8,7 | 6 | 27 | 0,6 | 0 | 99 | 33 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,1 | 15,8 | 57,8 | 481,7 | 0,2 | 11,7 | 0,3 | 4,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 2,2 | 21,2 | 119,4 | 84,0 | 367,7 | 3,8 | 2,2 | 367,2 | 859,2 | 157,0 |

Всего за день:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | 60,6 | 60,8 | 204,6 | 1617,9 | 0,81 | 41,3 | 0,6 | 12,7 | 1,0 | 0,7 | 0,5 | 1,4 | 8,9 | 89,6 | 501,0 | 266,5 | 934,5 | 14,3 | 7,3 | 1155,7 | 2608,7 | 188,9 |
|--|--|--|--|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|

4 ДЕНЬ

| Сборн ик рецепт ур | № технол о- писк ои карты | Прием пищи, наименование блюда | Масс а порц ии | Тщательн о размешан | | | Энергет ическая ценност ь, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|-------------------------|---------------------------|-------------|-----------------|--|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-------------|------------|-----------|---------------------------------|--------|----------------------|--------|--------|-----------|--------|--------|--------|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белк и, г | Жир ы, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фоли евая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 7,0 | 6,3 | 31,4 | 209,4 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 5 | 159,8 | 20,9 | 128,1 | 0,7 | 0,8 | 76,6 | 250,7 | 13,9 | | | | | | |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 3,5 | 2,8 | 18,2 | 112,4 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 126,8 | 15,7 | 90,2 | 0,2 | 0,5 | 61,2 | 181,2 | 10,8 | | | | | | | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/7 | 3,1 | 6,0 | 20,2 | 147,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 10,0 | 13,2 | 34,9 | 0,8 | 0,3 | 202,9 | 52,7 | 0 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 13,6 | 15,1 | 69,8 | 468,9 | 0,2 | 1,4 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,2 | 15,8 | 296,6 | 49,8 | 253,2 | 1,7 | 1,6 | 340,7 | 484,6 | 24,7 | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой НА КУР. Б. | 200 | 6,5 | 7,8 | 13,7 | 151,8 | 0 | 3,5 | 0,2 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,3 | 1,7 | 9,4 | 24,1 | 24,2 | 86,6 | 1,3 | 0,8 | 28,2 | 308,7 | 4,8 | | | | | | |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ | 200 | 15,6 | 17,6 | 20,6 | 306,3 | 0,2 | 10,7 | 0,2 | 2,2 | 0 | 0,2 | 0,3 | 4,8 | 13,6 | 27,1 | 41,5 | 176,2 | 2,1 | 1,4 | 59,0 | 882,5 | 9,7 | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,3 | 40,1 | 0 | 11,8 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 5,0 | 11,0 | 9,5 | 20,3 | 0,6 | 0,2 | 3,4 | 135,5 | 1,5 | | | | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,9 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 0,8 | 0 | | | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 0,2 | 151,8 | 38,7 | 0 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 27,0 | 29,0 | 74,3 | 669,1 | 0,3 | 26,0 | 0,4 | 6,2 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | 1,2 | 7,4 | 45,1 | 82,0 | 92,4 | 334,4 | 5,8 | 3,0 | 402,2 | 1407,0 | 17,7 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | ОПАДЫ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ | 160 | 23,2 | 19,1 | 28,6 | 399,7 | 0 | 0,2 | 0,2 | 2,2 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0,5 | 7,2 | 181,8 | 26,2 | 235,3 | 0,8 | 0,8 | 63,2 | 193,6 | 4,1 | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,8 | 100 | 292 | 18 | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 114 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 0 | 11,4 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2,3 | 18,3 | 9,2 | 12,6 | 2,5 | 0,2 | 29,7 | 318 | 2,3 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 29,5 | 24,6 | 47,8 | 559,5 | 0,1 | 13,0 | 0,3 | 3,0 | 0,1 | 0,5 | 0,8 | 0,2 | 1,0 | 25,1 | 440,1 | 63,4 | 437,9 | 3,5 | 1,8 | 192,9 | 803,6 | 24,4 | | | | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 70,6 | 68,8 | 201,8 | 1740,5 | 0,61 | 42,4 | 0,8 | 10,9 | 0,3 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 9,6 | 86,0 | 825,7 | 209,6 | 1032,5 | 12,4 | 6,4 | 935,8 | 2695,2 | 66,8 | | | | | | |

5 День

| Сборник рецептов УР | № техн о-гическ ой карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Б, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|---|--------------|-------------------|----------|--------------|---------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------|
| | | | | Белк м, г | Жир Б, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | l, мкг | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,0 | 5,7 | 33,9 | 210,4 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 8,7 | 129,6 | 31,7 | 138,1 | 0,6 | 0,9 | 64,1 | 222,3 | 11,7 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 0,2 | 0 | 12,3 | 48,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,8 | 5,8 | 7,4 | 0,7 | 0 | 2,7 | 25,8 | 0 |
| 2008 | 1 | МАСЛОМАСЛО | 40/7 | 3,1 | 6,0 | 20,2 | 147,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 10,0 | 13,2 | 34,9 | 13,2 | 34,9 | 0,8 | 0,3 | 202,9 | 52,7 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ТОРЦИМИ) | 10 | 2,5 | 3,1 | 0 | 38,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 93,9 | 3,7 | 53,4 | 0,1 | 0,4 | 86,4 | 9,4 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,8 | 14,8 | 66,4 | 445,2 | 0,2 | 0,7 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 1,2 | 22,0 | 246,3 | 54,4 | 233,8 | 54,4 | 233,8 | 2,2 | 1,6 | 356,1 | 310,2 | 11,7 |
| | | | | II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС | 200 | 6,0 | 9,3 | 13,9 | 170,2 | 0,1 | 11,7 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 11,5 | 43,8 | 27,3 | 82,8 | 1,4 | 0,9 | 1,4 | 0,9 | 35,3 | 468,1 | 6,9 |
| 2008 | 319 | КНЕЛИ ИЗ МЯСА | 70 | 7,6 | 17,8 | 5,5 | 216,6 | 0,1 | 0,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 5,2 | 18,1 | 14,0 | 81,3 | 0,9 | 1,2 | 0,9 | 1,2 | 73,1 | 180,2 | 4,4 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 5,2 | 3,7 | 24,1 | 148,9 | 0,2 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | 13,6 | 13,0 | 77,7 | 114,7 | 2,7 | 0,9 | 2,7 | 0,9 | 2,6 | 162,7 | 1,4 |
| 2008 | 29 | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 50 | 0,6 | 3 | 1,7 | 37,4 | 0 | 12,6 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 3,9 | 13,7 | 8,0 | 16,2 | 0,5 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 95,6 | 1,3 |
| 2008 | 402 | КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,9 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 0,8 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 0,2 | 0,6 | 0,2 | 151,8 | 38,7 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,7 | 34,3 | 82,9 | 744,0 | 0,5 | 24,8 | 0,2 | 8,6 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 5,2 | 51,3 | 108,4 | 144,2 | 346,3 | 7,3 | 3,7 | 3,7 | 3,7 | 426,5 | 986,9 | 15,7 |
| | | | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ-2 | 200 | 2,5 | 7,5 | 18,6 | 153,8 | 0,1 | 16,2 | 0,3 | 2,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 11,6 | 26,7 | 31,5 | 67,4 | 1,2 | 0,5 | 1,2 | 0,5 | 9,7 | 697,3 | 5,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5 | 23,7 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 2,7 | 2,3 | 3,3 | 8,4 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 50,6 | 12,9 | 0 | |
| 2008 | 433 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 4,5 | 3,8 | 19,1 | 127,9 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 | 23,8 | 190,9 | 61,7 | 215,8 | 3,0 | 1,7 | 3,0 | 1,7 | 294,1 | 985,7 | 13,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 9,8 | 11,7 | 55,4 | 366,6 | 0,3 | 17,0 | 0,3 | 3,4 | 0 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,0 | 23,8 | 190,9 | 61,7 | 215,8 | 3,0 | 1,7 | 3,0 | 1,7 | 294,1 | 985,7 | 20,9 |
| Всего за День: | | | | 45,8 | 60,9 | 214,6 | 1598,8 | 1,01 | 44,5 | 0,6 | 13,7 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 1,3 | 8,4 | 97,1 | 552,6 | 264,3 | 802,9 | 13,9 | 7,0 | 7,0 | 7,0 | 1076,7 | 2282,8 | 48,3 |

6 день

| Сборник рецептов ур | № техн. о-гическ ой карт | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Питательные вещества | | | | Энергетическая ценность Б, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--|--------------|----------------------|----------|--------------|--------|---------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|--|
| | | | | Белк и, г | Жир ы, г | Углево ды, г | В1, мг | | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | l, мкг | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5.1 | 5.4 | 24.5 | 165.9 | 0 | 0.6 | 0 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.3 | 3.9 | 128.0 | 16.7 | 100.0 | 0.3 | 0.6 | 61.3 | 198.2 | 10.8 | | | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ БУТЕРБРОДС МАСЛОМ | 200 | 0.2 | 0 | 12.3 | 48.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 12.8 | 5.8 | 7.4 | 0.7 | 0 | 2.7 | 25.8 | 0 | | | | | | |
| 2008 | 1 | | 40/7 | 3.1 | 6.0 | 20.2 | 147.1 | 0.1 | 0 | 0.1 | 1.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.1 | 0.6 | 10.8 | 10.0 | 13.2 | 34.9 | 0.8 | 0.3 | 202.9 | 52.7 | 0 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 8.4 | 11.4 | 57.0 | 361.9 | 0.1 | 0.6 | 0.1 | 1.5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.1 | 1.0 | 14.7 | 150.8 | 35.7 | 142.3 | 1.8 | 0.9 | 266.9 | 276.7 | 10.8 | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43 | 0.01 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1.4 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43 | 0.01 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1.4 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | САЛАТ ГОРДОКОВИТТА | 200 | 9.3 | 8.0 | 16.3 | 175.1 | 0.2 | 3.5 | 0.2 | 2.8 | 0 | 0 | 0.1 | 0.2 | 1.8 | 8.2 | 35.3 | 32.1 | 98.7 | 2.2 | 1.1 | 26.0 | 426.5 | 4.4 | | | | | |
| 2008 | 272 | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ | 70 | 8.0 | 17.6 | 9.7 | 233.1 | 0.1 | 0.4 | 0 | 1.5 | 0 | 0.1 | 0 | 0.2 | 1.2 | 6.9 | 8.9 | 13.7 | 78.1 | 1.0 | 1.2 | 68.3 | 169.6 | 3.5 | | | | | |
| 2008 | 331 | ВЕРМИШЕЛЬ ОВАРНАЯ С МАСЛОМ | 130 | 4.9 | 3.0 | 31.4 | 169.2 | 0.1 | 0 | 0 | 1.0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.4 | 9 | 8.0 | 6.5 | 35.8 | 0.8 | 0.3 | 1.6 | 55.9 | 0.7 | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ | 50 | 0.4 | 0.1 | 1.3 | 6.8 | 0 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 2 | 10.4 | 6.3 | 19 | 0.5 | 0.1 | 4 | 70.8 | 1.5 | | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9.9 | 38.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.5 | 1.6 | 0 | 0 | 0 | 1.7 | 0.8 | 0 | | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.2 | 9 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | 0.4 | 158.1 | 40.8 | 1.7 | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 8.1 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | 0.6 | 0.2 | 151.8 | 38.7 | 0 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 26.9 | 29.2 | 96.4 | 755.1 | 0.5 | 5.9 | 0.2 | 6.7 | 0 | 0.1 | 0.1 | 0.6 | 4.2 | 43.2 | 82.4 | 75.8 | 282.9 | 6.3 | 3.3 | 411.5 | 803.1 | 11.8 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ | 80 | 15.2 | 9.2 | 1.3 | 162.3 | 0.1 | 7.5 | 3.6 | 1.6 | 0.9 | 0.9 | 33.7 | 0.4 | 4.1 | 136.7 | 43.8 | 14.0 | 216.9 | 3.9 | 3.3 | 122.1 | 240.7 | 13.4 | | | | | |
| 2008 | | ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | 0 | 4.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 24.6 | 9 | 22.2 | 0.4 | 0 | 420 | 189 | 0 | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 8.1 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | 0.6 | 0.2 | 151.8 | 38.7 | 0 | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0 | 0 | 28.8 | 112.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.6 | 1.9 | 4.3 | 0 | 0 | 9.0 | 0.9 | 0 | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 8.7 | 6 | 27 | 0.6 | 0 | 99 | 33 | 0 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 20.9 | 17.6 | 72.1 | 542.6 | 0.1 | 11.7 | 3.7 | 2.2 | 0.9 | 0.9 | 33.7 | 0.4 | 5.0 | 144.8 | 95.6 | 40.8 | 295.6 | 5.5 | 3.5 | 801.9 | 502.3 | 13.4 | | | | | |
| Всего за день: | | | | 56.7 | 58.3 | 235.4 | 1702.6 | 0.71 | 20.2 | 4.0 | 10.5 | 1.0 | 1.1 | 33.8 | 1.1 | 10.2 | 202.7 | 335.8 | 156.3 | 727.8 | 15.0 | 7.7 | 1480.3 | 1582.1 | 36.0 | | | | | |

7 день

| Сборник рецептов УР | № техн. описания | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Б, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|----------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 6,3 | 5,6 | 31,8 | 201,9 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0,7 | 9,5 | 147,1 | 27,4 | 178,6 | 0,6 | 0,8 | 65,4 | 237,0 | 10,8 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 3,6 | 3,0 | 17,7 | 112,2 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 127,0 | 18,0 | 92,3 | 0,3 | 0,6 | 60,9 | 190,9 | 10,8 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | БТЕРЬЕРДИС МАСЛОМ | 40/7 | 3,1 | 6,0 | 20,2 | 147,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 10,0 | 13,2 | 34,9 | 0,8 | 0,3 | 202,9 | 52,7 | 0 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,0 | 14,6 | 69,7 | 461,2 | 0,2 | 1,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,4 | 20,8 | 284,1 | 58,6 | 305,8 | 1,7 | 1,7 | 329,2 | 480,6 | 21,6 | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 110 | СУП С КРУПНОЙ И МЯСОМ | 200 | 5,7 | 5,6 | 12,8 | 124,5 | 0,1 | 4,1 | 0,2 | 1,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,6 | 8,4 | 21,8 | 23,0 | 75,9 | 1,1 | 0,7 | 21,5 | 335,0 | 4,0 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТЮ ПОДЛИВКОЙ | 80 | 8,5 | 18,1 | 7,9 | 234,4 | 0,1 | 8,4 | 0,2 | 1,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 | 10,0 | 30,1 | 24,1 | 99,6 | 1,4 | 1,6 | 42,6 | 296,2 | 6,7 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 132 | ПАРОВОЕ ПЛОДОВО-ОВОЩНОЕ | 130 | 2,8 | 3,6 | 17,2 | 110,6 | 0,1 | 8,0 | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1 | 7,8 | 39,7 | 23,7 | 73,2 | 0,9 | 0,5 | 20,1 | 600,9 | 7,6 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,1 | 0 | 12,6 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 5,5 | 7 | 10,1 | 13,1 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 146 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,9 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 0,8 | 0 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 | | | | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 0,2 | 151,8 | 38,7 | 0 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,9 | 27,9 | 77,5 | 652,5 | 0,4 | 33,1 | 0,5 | 4,4 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 1,0 | 5,1 | 48,8 | 118,4 | 98,1 | 313,1 | 5,7 | 3,5 | 397,3 | 1458,4 | 21,0 | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 1008 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ | 130/30 | 23,3 | 11,9 | 50,2 | 402,9 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0,7 | 8,5 | 229,8 | 32,4 | 266,1 | 0,8 | 1,0 | 87,7 | 265,4 | 3,6 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР СЛАДКИЙ | 200 | 5,8 | 5 | 14,9 | 133,1 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 15,6 | 240,1 | 28 | 190 | 0,2 | 0,8 | 100,1 | 292,2 | 18 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 114 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 0 | 11,4 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2,3 | 18,3 | 9,2 | 12,6 | 2,5 | 0,2 | 29,7 | 318 | 2,3 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 29,6 | 17,4 | 76,3 | 589,8 | 0,2 | 13,1 | 0,2 | 1,0 | 0,1 | 0,6 | 1,0 | 0,2 | 1,2 | 26,4 | 488,2 | 69,6 | 468,7 | 3,5 | 2,0 | 217,5 | 875,6 | 23,9 | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | | | 65,0 | 60,0 | 233,4 | 1746,5 | 0,81 | 49,4 | 0,8 | 6,6 | 0,3 | 1,0 | 1,1 | 1,5 | 7,7 | 96,0 | 897,7 | 230,3 | 1094,6 | 12,3 | 7,2 | 944,0 | 2814,6 | 66,5 | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | |
| | | | | № | | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | |

| Сборник рецептов УР | технологические карты | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг |
|---------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|
|---------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|-------|-----|-----|-------|-------|------|
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 7,0 | 7,0 | 30,9 | 214,1 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,3 | 6,9 | 138,9 | 48,7 | 175,5 | 1,2 | 1,4 | 66,8 | 275,1 | 12,6 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 0,2 | 0 | 12,3 | 48,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 12,8 | 5,8 | 7,4 | 0,7 | 0 | 2,7 | 25,8 | 0 | |
| 2008 | 1 | МАСЛО | 40/7 | 3,1 | 6,0 | 20,2 | 147,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 10,0 | 13,2 | 34,9 | 0,8 | 0,3 | 202,9 | 52,7 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЙНИМ) | 10 | 2,5 | 3,1 | 0 | 38,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 2,5 | 93,9 | 3,7 | 53,4 | 0,1 | 0,4 | 86,4 | 9,4 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,8 | 16,1 | 63,4 | 448,9 | 0,2 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 1,0 | 20,2 | 255,6 | 71,4 | 271,2 | 2,8 | 2,1 | 358,8 | 363,0 | 12,6 |

II Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|----|------|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|-------|-----|-----|-------|-------|------|
| 2008 | 102 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 7,0 | 6,6 | 12,4 | 140,0 | 0 | 10,0 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,9 | 9,1 | 40,8 | 29,0 | 99,4 | 1,7 | 0,7 | 27,7 | 453,7 | 4,7 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ ГРЕЧКА | 70 | 14,2 | 15,3 | 1,8 | 206,1 | 0 | 0,7 | 0,2 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,1 | 8,8 | 5,6 | 12,5 | 0,2 | 0,1 | 2,9 | 45,4 | 1,0 |
| 2008 | 181 | РАСЫПАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 5,2 | 3,7 | 24,1 | 148,9 | 0,2 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | 13,6 | 13,0 | 77,7 | 114,7 | 2,7 | 0,9 | 2,6 | 162,7 | 1,4 |
| 2008 | 23 | САЛАТ ОВОЩНОЙ | 50 | 0,7 | 2 | 2,1 | 30,3 | 0 | 10,2 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4,1 | 11,1 | 8,8 | 18,8 | 0,4 | 0 | 2,7 | 112,2 | 1,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ | 180 | 0 | 0 | 9,9 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 0,8 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 0,2 | 151,8 | 38,7 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 31,4 | 28,1 | 78,1 | 696,2 | 0,3 | 20,9 | 0,4 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 4,2 | 46,0 | 93,5 | 138,3 | 296,7 | 6,8 | 2,3 | 347,5 | 854,3 | 10,0 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|--|-------|------|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 2008 | 239 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В Т/О ПОДЛИВЕ | 70/30 | 13,4 | 5,1 | 10,1 | 141,0 | 0,1 | 2,2 | 0,2 | 2,3 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,1 | 11,1 | 41,3 | 47,9 | 189,3 | 1,2 | 1,2 | 75,3 | 431,3 | 110,7 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 2,8 | 2,8 | 30,5 | 156,0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 7,9 | 3,3 | 18,7 | 56,7 | 0,4 | 0,6 | 5,2 | 42,1 | 0,6 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 0,2 | 105,4 | 27,2 | 1,1 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5 | 23,7 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 2,7 | 2,3 | 3,3 | 8,4 | 0,2 | 0,1 | 50,6 | 12,9 | 0 | |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 3,8 | 3,1 | 18,6 | 117,6 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0 | 136,5 | 16,8 | 97,4 | 0,2 | 0,5 | 66,1 | 195,8 | 11,7 | |
| 2008 | | МАРМЕЛАД | 30 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 3,9 | 11,7 | 12,6 | 0,8 | 0 | 21 | 34,5 | 0 | |

| Итого за прием пищи: | | 22,6 | 14,1 | 92,0 | 583,8 | 0,2 | 2,9 | 0,2 | 3,2 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,2 | 2,3 | 27,7 | 190,9 | 102,2 | 381,8 | 3,6 | 2,6 | 323,6 | 743,8 | 124,1 |
|----------------------|--|------|------|-------|--------|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|-------|------|-----|--------|--------|-------|
| Всего за день: | | 67,3 | 58,4 | 243,4 | 1771,9 | 0,71 | 26,5 | 0,7 | 12,6 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,9 | 7,5 | 93,9 | 547,0 | 315,9 | 956,7 | 14,6 | 7,0 | 1029,9 | 1961,1 | 146,7 |

9 день

| Сборник рецептур УР | № техн. описания | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Б, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|---------------------|------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|-----------|---------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | | | | Белк, г | Жир, г | Углево, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | Л, мкг |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 6,1 | 5,5 | 29,2 | 190,7 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 133,8 | 27,3 | 145,0 | 1,1 | 0,5 | 65,0 | 233,0 | 10,8 | |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 3,5 | 2,8 | 18,2 | 112,4 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 126,8 | 15,7 | 90,2 | 0,2 | 0,5 | 61,2 | 181,2 | 10,8 | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/7 | 3,1 | 6,0 | 20,2 | 147,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 10,8 | 10,0 | 34,9 | 0,8 | 0,3 | 202,9 | 52,7 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,7 | 14,3 | 67,6 | 450,2 | 0,2 | 1,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,1 | 10,8 | 270,6 | 56,2 | 270,1 | 2,1 | 1,3 | 329,1 | 466,9 | 21,6 |

II Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|----|------|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0 | 0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|-------|-----|-----|-------|--------|------|
| 2008 | 83 | БОРЩ НА М/Б | 200 | 5,6 | 7,8 | 12,4 | 145,1 | 0 | 11,1 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 10,9 | 35,9 | 25,3 | 74,3 | 1,4 | 0,8 | 31,5 | 417,4 | 5,7 |
| 2008 | 288 | КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 70 | 11,1 | 10,8 | 9,9 | 183,8 | 0 | 0,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 6,8 | 5,0 | 18,1 | 0,4 | 0,2 | 41,3 | 40,9 | 0,5 |
| 2008 | 132 | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 130 | 2,9 | 3,7 | 16,6 | 110,7 | 0,1 | 7,5 | 0 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1 | 7,3 | 51,4 | 23,8 | 76,8 | 0,8 | 0,5 | 25,3 | 576,0 | 8,2 |
| 2008 | 55 | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 50 | 0,9 | 4,0 | 5,7 | 63,1 | 0 | 8,1 | 0,2 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 3,2 | 21,2 | 11,9 | 20,6 | 0,3 | 0,2 | 4,7 | 227,3 | 1,2 | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,9 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 0,8 | 0 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 9 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 0,4 | 158,1 | 40,8 | 1,7 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,1 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 0,2 | 151,8 | 38,7 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,8 | 26,8 | 82,3 | 673,6 | 0,2 | 27,2 | 0,4 | 6,3 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 4,2 | 43,7 | 135,1 | 83,2 | 241,1 | 4,7 | 2,3 | 414,4 | 1341,9 | 17,3 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|------|
| 2008 | 220 | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ) | 130/30 | 18,8 | 13,2 | 44,7 | 376,0 | 0 | 0,8 | 0,6 | 2,3 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 7,9 | 145,7 | 29,8 | 195,7 | 1,1 | 0,7 | 49,5 | 217,6 | 2,5 |
| 2008 | 433 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 4,5 | 3,8 | 19,1 | 127,9 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0,5 | 156,5 | 21,2 | 113,9 | 0,4 | 0,7 | 75,7 | 234,7 | 13,5 | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 114 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 0 | 11,4 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2,3 | 18,3 | 9,2 | 12,6 | 2,5 | 0,2 | 29,7 | 318 | 2,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,8 | 17,5 | 75,0 | 557,7 | 0,1 | 13,0 | 0,6 | 3,0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,2 | 10,7 | 320,5 | 60,2 | 322,2 | 4,0 | 1,6 | 154,9 | 770,3 | 18,3 |
| Всего за день: | | | | 61,8 | 58,7 | 234,8 | 1724,5 | 0,51 | 43,4 | 1,1 | 10,5 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 0,8 | 6,5 | 65,2 | 733,2 | 203,6 | 840,4 | 12,2 | 5,2 | 898,4 | 2579,1 | 57,2 |

10 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Б, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | l, мкг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 6.7 | 6.0 | 33.3 | 213.1 | 0.1 | 0.6 | 0 | 0.9 | 0 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0.5 | 11.9 | 132.1 | 36.1 | 149.2 | 0.9 | 1.0 | 63.8 | 238.8 | 12.1 | | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 0.2 | 0 | 12.3 | 48.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 12.8 | 5.8 | 7.4 | 0.7 | 0 | 2.7 | 25.8 | 0 | | | | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОДС МАСЛОМ | 40/7 | 3.1 | 6.0 | 20.2 | 147.1 | 0.1 | 0 | 0.1 | 1.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.1 | 0.6 | 10.8 | 10.0 | 13.2 | 34.9 | 0.8 | 0.3 | 202.9 | 52.7 | 0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 10.0 | 12.0 | 65.8 | 409.1 | 0.2 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.3 | 1.2 | 22.7 | 154.9 | 55.1 | 191.5 | 2.4 | 1.3 | 269.4 | 317.3 | 12.1 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43 | 0.01 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43 | 0.01 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 7 | 1.4 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 89 | РАССОЛЫНИК С СМЕТАНОЙ | 200/5 | 6.1 | 9.4 | 13.6 | 169.6 | 0.1 | 4.9 | 0.2 | 1.7 | 0 | 0 | 0.1 | 0.2 | 1.6 | 7.8 | 34.0 | 24.2 | 92.4 | 1.1 | 0.7 | 247.5 | 389.1 | 4.8 | | | | |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ | 70/25 | 7.8 | 16.8 | 10.0 | 226.9 | 0.1 | 1.6 | 0.2 | 1.6 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.1 | 1.3 | 7.4 | 15.4 | 21.1 | 92.6 | 1.1 | 1.3 | 36.3 | 227.2 | 5.4 | | | | |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2.4 | 2.9 | 20.3 | 115.8 | 0.2 | 10.1 | 0 | 0.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0.4 | 1.3 | 10.1 | 11.6 | 26.1 | 66.3 | 1.2 | 0.5 | 6.5 | 716.2 | 6.3 | | | | |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0.7 | 2 | 3.8 | 36.6 | 0 | 6.4 | 0 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 3.8 | 17.0 | 6.5 | 14.2 | 0.4 | 0.1 | 5.3 | 79.0 | 1.4 | | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9.9 | 38.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.5 | 1.6 | 0 | 0 | 0 | 1.7 | 0.8 | 0 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.2 | 9 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | 0.4 | 158.1 | 40.8 | 1.7 | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 8.1 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | 0.6 | 0.2 | 151.8 | 38.7 | 0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 21.3 | 31.6 | 85.4 | 719.8 | 0.5 | 23.0 | 0.4 | 5.6 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.8 | 5.1 | 46.2 | 97.8 | 95.1 | 316.8 | 5.6 | 3.2 | 607.2 | 1491.8 | 19.6 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С САХАРОМ И С СЫРОМ | 180 | 8.7 | 8.7 | 41.8 | 280.3 | 0.1 | 0 | 0 | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0.1 | 0.5 | 13.5 | 121.4 | 11.4 | 100.0 | 1.1 | 0.9 | 123.5 | 75.7 | 0.8 | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5.6 | 4.7 | 9.5 | 104.8 | 0.1 | 1 | 0.1 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 204 | 22.4 | 144 | 0.2 | 0.8 | 100 | 292 | 18 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|----|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|-------------|---|
| 2008 | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 4,8 | 3 | 10,8 | 0,5 | 0 | 14,7 | 42 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 15,1 | 14,4 | 74,5 | 491,3 | 0,2 | 1 | 0,1 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 330,2 | 36,8 | 254,8 | 1,8 | 1,7 | 238,2 | 409,7 | 18,8 | |
| Всего за день: | | | 46,9 | 58,1 | 235,6 | 1663,2 | 0,91 | 26,6 | 0,6 | 8,8 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 1,2 | 7,1 | 82,4 | 589,9 | 191,0 | 770,1 | 11,2 | 6,2 | 1114,8 | 2218,8 | 50,5 | |

Источники рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.