



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«ООШ № 24 с. Ревино»  
\_\_\_\_\_ А.А. Целихина  
Приказ № 100 от 01.09.2022г.

**Примерное  
циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих с 9 часовым пребыванием структурного подразделения Детский сад  
муниципального бюджетного образовательного учреждения «Основная  
общеобразовательная школа № 24 села Ревино Красноармейского района Саратовской  
области» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов  
на 2022-2023 учебный год.**

| 1 день                                                                                                                                                               | 2 день                                                                                                                                                    | 3 день                                                                                                                                                            | 4 день                                                                                                                                                                                  | 5 день                                                                                                                                                                           | 6 день                                                                                                                                                                                 | 7 день                                                                                                                                                                                       | 8 день                                                                                                                                                      | 9 день                                                                                                                                                                   | 10 день                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
| 1. Масло (порциями)<br>2. Вермишель<br>молочная<br>3. Яйцо вареное<br>4. Какао с молоком<br>5. Хлеб                                                                  | 1. Сыр (порциями)<br>2. Каша<br>пшеничная<br>молочная жидкая<br>3. Чай с сахаром<br>4. Хлеб                                                               | 1. Масло<br>(порциями)<br>2. Каша овсяная<br>«Геркулес» жидкая<br>3. Кофейный<br>напиток<br>4. Хлеб                                                               | 1. Сыр (порциями)<br>2. Каша пшеничная<br>молочная жидкая<br>3. Какао с молоком<br>4. Хлеб                                                                                              | 1. Масло<br>(порциями)<br>2. Каша гречневая<br>молочная жидкая<br>3. Чай с молоком<br>4. Хлеб                                                                                    | 1. Сыр (порциями)<br>2. Каша молочная<br>из пшена и риса<br>«дружба»<br>3. Чай с сахаром<br>4. Хлеб                                                                                    | 1. Масло<br>(порциями)<br>2. Каша пшеничная<br>молочная<br>3. Чай с сахаром<br>4. Хлеб                                                                                                       | 1. Масло (порциями)<br>2. Каша ячневая<br>молочная вязкая<br>3. Чай с сахаром<br>4. Хлеб                                                                    | 1. Сыр (порциями)<br>2. Каша рисовая<br>молочная жидкая<br>3. Кофейный напиток<br>4. Хлеб                                                                                | 1. Масло (порциями)<br>2. Каша манная<br>молочная жидкая<br>3. Чай с лимоном<br>4. Хлеб                                                     |
| <b>II Завтрак</b>                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
| Яблоко свежее                                                                                                                                                        | Апельсин                                                                                                                                                  | Сок фруктовый                                                                                                                                                     | Банан                                                                                                                                                                                   | Мандарин свежий                                                                                                                                                                  | Яблоко свежее                                                                                                                                                                          | Мандарин                                                                                                                                                                                     | Груша свежая                                                                                                                                                | Банан                                                                                                                                                                    | Сок фруктовый                                                                                                                               |
| <b>Обед</b>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
| 1. Огурец свежий<br>2. Щи из свежей<br>капусты с курой и<br>сметаной<br>3. Рыба тушеная<br>4. Картофельное<br>порю<br>5. Компот изс/ф<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный | 1. Салат из<br>моркови<br>2. Суп рисовый<br>мясной<br>3. Сосиска<br>отварная<br>4. Вермишель с<br>маслом<br>5. Компот из с/ф.<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный | 1. Салат из свежей<br>капусты<br>2. Суп фасолевый<br>мясной<br>3. Гуляш из<br>отварного мяса<br>4. Рис отварной<br>5. Компот изс/ф<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный | 1. Салат из свеклы<br>2. Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями мясной<br>3. Рыбные котлеты<br>4. Рагу овощное<br>5. Компот из<br>сухофруктов<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный | 1. Салат из<br>моркови с<br>яблоком<br>2. Рассольник<br>мясной сметаной<br>3. Жаркое по-<br>домашнему<br>4. Компот из<br>изюма с<br>витамином «С»<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный | 1. Салат<br>«Свеколка»<br>2. Суп<br>картофельный с<br>горохом<br>3. Курица отварная<br>4. Капуста тушеная<br>5. Компот из<br>консервированных<br>плодов<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный | 1. Огурец свежий<br>2. Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем,<br>мясные сметаной<br>3. Тефтели мясные<br>4. Макароны<br>изделия с маслом<br>5. Компот изс/ф<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный | 1. Салат из моркови<br>2. Суп картофельный<br>с клецками мясной<br>3. Котлеты мясные<br>4. Гороховое порю<br>5. Компот изс/ф<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный | 1. Салат из свежей<br>капусты<br>2. Рассольник мясной<br>с сметаной<br>3. Тефтели рыбные<br>4. Картофельное<br>порю<br>3. Компот из с/фб.<br>4. Хлеб ржано-<br>пшеничный | 1. Салат «свеколка»<br>2. Суп рыбный<br>3. Гуляш из<br>отварного мяса<br>4. Рис отварной<br>3. Компот изс/ф»<br>4. Хлеб ржано-<br>пшеничный |
| <b>Полдник</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
| 1. Биточки манные с<br>повидлом<br>2. Кисель                                                                                                                         | 1. Сырники с<br>молочной<br>подливой<br>2. Какао с<br>молоком.                                                                                            | 1. Икра кабачковая<br>консервированная<br>2. Вермишель<br>отварная с маслом<br>3. Чай фруктовый                                                                   | 1. Булочка с<br>повидлом<br>2. Молоко<br>кипяченое                                                                                                                                      | 1. Плов с<br>сухофруктами<br>2. Кофейный<br>напиток<br>3. Вафли                                                                                                                  | 1. Макароны,<br>запеченные с<br>сыром, с маслом<br>сливочным<br>2. Чай с молоком                                                                                                       | 1. Йогурт<br>2. Пряники                                                                                                                                                                      | 1. Вареники ленивые<br>2. Чай с молоком                                                                                                                     | 1. Каша гречневая с<br>маслом и сахаром<br>2. Какао с молоком<br>3. Печенье                                                                                              | 1. Оладьи с<br>сгущенным молоком<br>2. Чай фруктовый                                                                                        |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
| 1484,78                                                                                                                                                              | 1733,1                                                                                                                                                    | 1712,9                                                                                                                                                            | 1530,2                                                                                                                                                                                  | 1587,6                                                                                                                                                                           | 1551,1                                                                                                                                                                                 | 1579,9                                                                                                                                                                                       | 1501,7                                                                                                                                                      | 1670,2                                                                                                                                                                   | 1518,5                                                                                                                                      |

| Сборник рецептов            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность Ккал | Витамины          |               |            |            | Минеральные вещества |              |              |               |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------------|---------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
|                             |                         |                                         |              | Белки г          | Жиры г      | Углеводы г   |                              | В <sub>1</sub> Мг | С Мг          | А Мг       | Е Мг       | Са Мг                | Mg мг        | Р мг         | Fe мг         |
| <b>Завтрак</b>              |                         |                                         |              |                  |             |              |                              |                   |               |            |            |                      |              |              |               |
| 2008                        | 13                      | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5            | 0,05             | 4,15        | 0,05         | 37,5                         | 0                 | 0             | 0,04       | 0,05       | 0,5                  | 0            | 1            | 0             |
| 2008                        | 317                     | Вермишель молочная                      | 250          | 4,075            | 0,6         | 0,6          | 165,98                       | 0,05              | 0             | 0,18       | 3,28       | 76,44                | 12,74        | 165,62       | 1,82          |
| к/к                         | к/к                     | КАКАО С МОЛОКОМ                         | 180          | 5,4              | 4,5         | 19,2         | 138,9                        | 0,1               | 0,8           | 0          | 0          | 169,0                | 30,1         | 134,9        | 0,8           |
| к/к                         | к/к                     | ХЛЕБ                                    | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                          | 0,1               | 0             | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5          | 32,5         | 0,5           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                         |              | <b>330</b>       | <b>0</b>    | <b>485</b>   | <b>4075</b>                  | <b>0</b>          | <b>0</b>      | <b>131</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      |
| <b>II Завтрак</b>           |                         |                                         |              |                  |             |              |                              |                   |               |            |            |                      |              |              |               |
| к/к                         | к/к                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                           | 90           | 0,8              | 0,2         | 7,3          | 38,7                         | 0                 | 54            | 0          | 0,2        | 30,6                 | 11,7         | 20,7         | 0,3           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                         |              | <b>0</b>         | <b>0,2</b>  | <b>7,3</b>   | <b>38,7</b>                  | <b>0</b>          | <b>54</b>     | <b>0</b>   | <b>0,2</b> | <b>30,6</b>          | <b>11,7</b>  | <b>20,7</b>  | <b>0,3</b>    |
| <b>Обед</b>                 |                         |                                         |              |                  |             |              |                              |                   |               |            |            |                      |              |              |               |
| к/к                         | к/к                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                           | 60           | 0,72             | 3,12        | 5,7          | 54                           | 0,02              | 15,6          | 0,19       | 1,44       | 21,6                 | 10,2         | 16,2         | 0,66          |
| 2008                        | 83                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5     | 1,8              | 4,9         | 6,9          | 81,9                         | 0                 | 12,5          | 0,2        | 0,2        | 55,2                 | 17,5         | 35,8         | 0,9           |
| 2008                        | 254                     | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                          | 80           | 10,896           | 5,96        | 7,784        | 128                          | 0,056             | 0,64          | 0          | 0          | 46,4                 | 0            | 0            | 0,74          |
| 2008                        | 335                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 150          | 2,7              | 5,0         | 17,7         | 126,8                        | 0,1               | 8,5           | 0          | 0,2        | 33,5                 | 24,4         | 72,2         | 1             |
| 2008                        | 401                     | КОМПОТ ИЗС/ф                            | 180          | 0,1              | 0           | 22,3         | 89,5                         | 0                 | 0,6           | 0          | 0,2        | 11,3                 | 3,9          | 4,1          | 0,1           |
| к/к                         | к/к                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 35           | 2,3              | 0,3         | 14,8         | 71,4                         | 0,1               | 0             | 0          | 0,8        | 6,3                  | 6,7          | 30,5         | 1,4           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                         |              | <b>1073</b>      | <b>0</b>    | <b>445</b>   | <b>10896</b>                 | <b>0</b>          | <b>7784</b>   | <b>182</b> | <b>56</b>  | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      |
| <b>Полдник</b>              |                         |                                         |              |                  |             |              |                              |                   |               |            |            |                      |              |              |               |
| 2008                        | 206                     | БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ               | 120          | 4,56             | 2,4         | 41,76        | 202,8                        | 0,04              | 10,8          | 0          | 0          | 74,4                 | 0            | 0            | 111,6         |
| к/к                         | к/к                     | КИСЕЛЬ                                  | 180          | 0,1              | 0           | 12,8         | 51,5                         | 0                 | 0             | 0          | 0          | 2,6                  | 2            | 3,7          | 0,4           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                         |              | <b>206</b>       | <b>0</b>    | <b>300</b>   | <b>0</b>                     | <b>0</b>          | <b>0</b>      | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |                                         |              | <b>40,3</b>      | <b>36,5</b> | <b>253,3</b> | <b>1484,78</b>               | <b>0,6</b>        | <b>103,44</b> | <b>0,6</b> | <b>7</b>   | <b>549</b>           | <b>133,8</b> | <b>553,2</b> | <b>120,84</b> |

| 2 день           |                         |                                |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|-------------------|------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность ккал | Витамины          |      |      |      | Минеральные вещества |       |      |       |
|                  |                         |                                |              | Белки г          | Жиры г | Углеводы г |                              | В <sub>1</sub> мг | С мг | А мг | Е мг | Са мг                | Mg мг | Р мг | Fe мг |

| Завтрак                     |     |                                |         |             |             |             |               |             |              |             |             |               |              |               |             |
|-----------------------------|-----|--------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 2008                        | 14  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 10      | 2,31        | 2,98        | 0           | 36,52         | 0,01        | 0            | 0,03        | 0,07        | 88,44         | 3,69         | 50,25         | 0,1         |
| 2008                        | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200     | 7,3         | 6,9         | 35,1        | 232,6         | 0,1         | 0,5          | 0           | 0,1         | 123,7         | 33,8         | 168,3         | 1,7         |
| к/к                         | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180     | 0,1         | 0           | 12,8        | 51,5          | 0           | 0            | 0           | 0           | 2,6           | 2            | 3,7           | 0,4         |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ                           | 50      | 3,8         | 1,5         | 25,7        | 131           | 0,1         | 0            | 0           | 0           | 9,5           | 6,5          | 32,5          | 0,5         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                |         | <b>203</b>  | <b>0</b>    | <b>73,6</b> | <b>451,62</b> | <b>0,21</b> | <b>0,5</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,17</b> | <b>224,24</b> | <b>45,99</b> | <b>254,75</b> | <b>2,7</b>  |
| II Завтрак                  |     |                                |         |             |             |             |               |             |              |             |             |               |              |               |             |
| к/к                         | к/к | Апельсин                       | 100-125 | 3,2         | 2,7         | 5,8         | 60            | 0           | 0,7          | 0           | 0           | 120           | 14           | 95            | 0           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                |         | <b>3,2</b>  | <b>2,7</b>  | <b>5,8</b>  | <b>60</b>     | <b>0</b>    | <b>0,7</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>120</b>    | <b>14</b>    | <b>95</b>     | <b>0</b>    |
| Обед                        |     |                                |         |             |             |             |               |             |              |             |             |               |              |               |             |
| к/к                         | к/к | Салат из модкови               | 60      | 0,7         | 0,1         | 2,3         | 14,5          | 0           | 15,1         | 0,1         | 0,2         | 8,4           | 12,1         | 15,7          | 0,6         |
| 2008                        | 83  | суп рисовый мясной             | 220     | 5,83        | 4,55        | 13,6        | 118,8         | 0,11        | 9,856        | 0           | 0           | 25,52         | 0            | 0             | 1,298       |
| 2008                        | 256 | СОСИСКА ОТВАРНАЯ               | 60      | 11,0        | 9,4         | 2,5         | 180,9         | 0,2         | 12,1         | 5,6         | 1,2         | 17,1          | 15,3         | 231,8         | 5,1         |
| 2008                        | 338 | ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ             | 180     | 7,02        | 7,38        | 37,512      | 248,85        | 0,072       | 0            | 0           | 0           | 7,578         | 0            | 0             | 0,972       |
| 2008                        | 442 | КОМПОТ ИЗ С/Ф                  | 180     | 0,9         | 0,18        | 17,71       | 76,9          | 0,02        | 3,58         | 0           | 0,18        | 12,52         | 7,15         | 12,52         | 2,5         |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 40      | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6          | 0,1         | 0            | 0           | 0,9         | 7,2           | 7,6          | 34,8          | 1,6         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                |         | <b>1119</b> | <b>0</b>    | <b>740</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>37529</b> | <b>0</b>    | <b>72</b>   | <b>9856</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>7578</b> |
| Полдник                     |     |                                |         |             |             |             |               |             |              |             |             |               |              |               |             |
| 2008                        | 224 | Сырники с молочной подливой    | 100/30  | 22,5        | 13,2        | 37,8        | 361,0         | 0           | 12,2         | 0,1         | 1,1         | 181,5         | 31,4         | 237,4         | 1,1         |
| к/к                         | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ                | 180     | 5,4         | 4,5         | 19,2        | 138,9         | 0,1         | 0,8          | 0           | 0           | 169,0         | 30,1         | 134,9         | 0,8         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                |         | <b>0</b>    | <b>180</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>    |
| <b>Всего за день:</b>       |     |                                |         | <b>72,7</b> | <b>90,2</b> | <b>227</b>  | <b>1733,1</b> | <b>0,8</b>  | <b>54,9</b>  | <b>5,8</b>  | <b>3,8</b>  | <b>787,7</b>  | <b>153,7</b> | <b>1011,6</b> | <b>16,1</b> |

| 3 день           |                         |                                |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|-------------------|------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность ккал | Витамины          |      |      |      | Минеральные вещества |       |      |       |
|                  |                         |                                |              | Белки г          | Жиры г | Углеводы г |                              | В <sub>1</sub> мг | С мг | А мг | Е мг | Са мг                | Mg мг | Р мг | Fe мг |
|                  |                         |                                |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |

| Завтрак                     |     |                                  |          |             |             |              |               |             |              |             |             |              |              |              |             |          |
|-----------------------------|-----|----------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|
| 2008                        | 13  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                 | 5        | 0,05        | 4,15        | 0,05         | 37,5          | 0           | 0            | 0,04        | 0,05        | 0,5          | 0            | 1            | 0           |          |
| 2008                        | 189 | КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ   | 200      | 6,5         | 8,3         | 27,0         | 210,3         | 0,1         | 0,6          | 0           | 1,1         | 126,9        | 47,8         | 166,3        | 1,2         |          |
| к/к                         | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                 | 180      | 4,2         | 3,4         | 18,8         | 123,3         | 0,1         | 0,7          | 0           | 0           | 147,4        | 18,7         | 106,9        | 0,2         |          |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ                             | 50       | 3,8         | 1,5         | 25,7         | 131           | 0,1         | 0            | 0           | 0           | 9,5          | 6,5          | 32,5         | 0,5         |          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                  |          | <b>202</b>  | <b>0</b>    | <b>71,55</b> | <b>0</b>      | <b>0,3</b>  | <b>1,3</b>   | <b>0,04</b> | <b>1,15</b> | <b>284,3</b> | <b>73,0</b>  | <b>306,7</b> | <b>1,9</b>  |          |
| II Завтрак                  |     |                                  |          |             |             |              |               |             |              |             |             |              |              |              |             |          |
| 2008                        | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ                    | 180      | 0,9         | 0,18        | 17,71        | 76,9          | 0,02        | 3,58         | 0           | 0,18        | 12,52        | 7,15         | 12,52        | 2,5         |          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                  |          | <b>0,9</b>  | <b>0,18</b> | <b>17,71</b> | <b>76,9</b>   | <b>0,02</b> | <b>3,58</b>  | <b>0</b>    | <b>0,18</b> | <b>12,52</b> | <b>7,15</b>  | <b>12,52</b> | <b>2,5</b>  |          |
| Обед                        |     |                                  |          |             |             |              |               |             |              |             |             |              |              |              |             |          |
| к/к                         | к/к | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ          | 60       | 0,72        | 3,12        | 5,7          | 54            | 0,02        | 15,6         | 0,19        | 1,44        | 21,6         | 10,2         | 16,2         | 0,66        |          |
| 2008                        | 95  | СУП ФАСОЛЕВЫЙ МЯСНОЙ             | 250/10/5 | 4,0         | 7,3         | 9,4          | 122,1         | 0           | 7,8          | 0,2         | 0,3         | 41,5         | 21,9         | 65,2         | 1,2         |          |
| 2008                        | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА          | 160      | 20,624      | 16,304      | 5,248        | 250           | 0,048       | 1,104        | 0           | 0           | 37,2         | 0            | 0            | 1,584       |          |
| 2008                        | 315 | РИС ОТВАРНОЙ                     | 180      | 4,374       | 6,444       | 44,028       | 251,64        | 0,036       | 0            | 0           | 0           | 1,638        | 0            | 0            | 0,63        |          |
| 2008                        | 394 | КОМПОТ ИЗС/Ф                     | 180      | 0,1         | 0,1         | 24,6         | 100,0         | 0           | 0,7          | 0           | 0,1         | 12,8         | 5,3          | 5,2          | 0,6         |          |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ             | 35       | 2,3         | 0,3         | 14,8         | 71,4          | 0,1         | 0            | 0           | 0,8         | 6,3          | 6,7          | 30,5         | 1,4         |          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                  |          | <b>1081</b> | <b>0</b>    | <b>555</b>   | <b>24998</b>  | <b>2274</b> | <b>49276</b> | <b>304</b>  | <b>84</b>   | <b>1104</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>1638</b> |          |
| Полдник                     |     |                                  |          |             |             |              |               |             |              |             |             |              |              |              |             |          |
| 2008                        | 55  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60       | 1,56        | 3,18        | 3,42         | 47,4          | 0,02        | 6,6          | 0,01        | 1,44        | 19,8         | 9,6          | 15,6         | 0,48        |          |
| 2008                        | 214 | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ               | 100      | 9,65        | 15,93       | 1,82         | 189,28        | 0,05        | 0            | 0,18        | 3,28        | 76,44        | 12,74        | 165,62       | 1,82        |          |
| к/к                         | к/к | ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ                    | 180/5    | 0,1         | 0           | 11,7         | 48,1          | 0           | 0,8          | 0           | 0           | 10,7         | 3,9          | 4,7          | 0,5         |          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                  |          | <b>269</b>  | <b>0</b>    | <b>160</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |     |                                  |          | <b>58,9</b> | <b>70,2</b> | <b>210</b>   | <b>1712,9</b> | <b>0,6</b>  | <b>47,8</b>  | <b>0,4</b>  | <b>8,7</b>  | <b>523</b>   | <b>288,4</b> | <b>621,6</b> | <b>20,1</b> |          |

| 4 день           |                         |                               |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |
|------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|-------------------|------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи.наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность ккал | Витамины          |      |      |      | Минеральные вещества |       |      |       |
|                  |                         |                               |              | Белки г          | Жиры г | Углеводы г |                              | В <sub>1</sub> мг | С мг | А мг | Е мг | Са мг                | Mg мг | Р мг | Fe мг |
| Завтрак          |                         |                               |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |

|                             |     |                                                  |         |             |             |              |               |            |             |            |            |              |            |               |            |
|-----------------------------|-----|--------------------------------------------------|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|---------------|------------|
| 2008                        | 14  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 10      | 2,31        | 2,98        | 0            | 36,52         | 0,01       | 0           | 0,03       | 0,07       | 88,44        | 3,69       | 50,25         | 0,1        |
| 2008                        | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                     | 200     | 7,3         | 7,5         | 35,7         | 240,0         | 0,2        | 0,5         | 0          | 1,1        | 118,0        | 41,8       | 157,0         | 1,2        |
| к/к                         | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 180     | 5,4         | 4,5         | 19,2         | 138,9         | 0,1        | 0,8         | 0          | 0          | 169,0        | 30,1       | 134,9         | 0,8        |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ                                             | 50      | 3,8         | 1,5         | 25,7         | 131           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5          | 6,5        | 32,5          | 0,5        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                  |         | <b>203</b>  | <b>0</b>    | <b>50</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>131</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   |
| <b>II Завтрак</b>           |     |                                                  |         |             |             |              |               |            |             |            |            |              |            |               |            |
| к/к                         | к/к | БАНАН                                            | 100-125 | 3,2         | 2,7         | 5,8          | 60            | 0          | 0,7         | 0          | 0          | 120          | 14         | 95            | 0          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                  |         | <b>3,2</b>  | <b>2,7</b>  | <b>5,8</b>   | <b>60</b>     | <b>0</b>   | <b>0,7</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>120</b>   | <b>14</b>  | <b>95</b>     | <b>0</b>   |
| <b>Обед</b>                 |     |                                                  |         |             |             |              |               |            |             |            |            |              |            |               |            |
| к/к                         | к/к | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 60      | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 14,5          | 0          | 15,1        | 0,1        | 0,2        | 8,4          | 12,1       | 15,7          | 0,6        |
| 2008                        | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСНОЙ | 250/10  | 5,0         | 4,9         | 18,2         | 137,2         | 0,1        | 4,2         | 0,2        | 0,6        | 29,6         | 20,6       | 66,9          | 1,4        |
| 2008                        | 248 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                                   | 80      | 14,5        | 11,8        | 5,7          | 226,1         | 0,2        | 0,5         | 0          | 0,2        | 45,1         | 34,1       | 233,0         | 0,9        |
| 2008                        | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ                                     | 150     | 2,3         | 5,2         | 14,6         | 115,5         | 0,1        | 10,9        | 0,5        | 1,4        | 39,4         | 26,5       | 56,5          | 1,2        |
| к/к                         | к/к | КОМПОТ ИЗС/Ф                                     | 180     | 0           | 0           | 14           | 55,8          | 0          | 0           | 0          | 0          | 7,4          | 1,6        | 0             | 0          |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40      | 2,6         | 0,4         | 17           | 81,6          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2          | 7,6        | 34,8          | 1,6        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                  |         | <b>699</b>  | <b>0</b>    | <b>450</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   | <b>31</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   |
| <b>Полдник</b>              |     |                                                  |         |             |             |              |               |            |             |            |            |              |            |               |            |
| к/к                         | к/к | БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ                               | 50      | 5,6         | 5,1         | 32,8         | 198,8         | 0,1        | 0,2         | 0          | 0,8        | 38,9         | 10,2       | 63,4          | 0,6        |
| 2008                        | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 180     | 5           | 4,4         | 8,3          | 94,3          | 0,1        | 0,9         | 0          | 0          | 183,6        | 20,2       | 129,6         | 0,2        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                  |         | <b>434</b>  | <b>0</b>    | <b>230</b>   | <b>5</b>      | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |     |                                                  |         | <b>57,7</b> | <b>51,1</b> | <b>199,3</b> | <b>1530,2</b> | <b>1,1</b> | <b>33,8</b> | <b>0,8</b> | <b>5,3</b> | <b>864,5</b> | <b>229</b> | <b>1069,6</b> | <b>9,1</b> |

| 5 день           |                         |                               |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |
|------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|-------------------|------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи.наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность ккал | Витамины          |      |      |      | Минеральные вещества |       |      |       |
|                  |                         |                               |              | Белки г          | Жиры г | Углеводы г |                              | В <sub>1</sub> мг | С мг | А мг | Е мг | Са мг                | Mg мг | Р мг | Fe мг |
| Завтрак          |                         |                               |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |

|                             |     |                                        |          |             |             |              |               |            |           |            |            |              |              |              |             |
|-----------------------------|-----|----------------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-----------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 2008                        | 13  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 5        | 0,05        | 4,15        | 0,05         | 37,5          | 0          | 0         | 0,04       | 0,05       | 0,5          | 0            | 1            | 0           |
| к/к                         | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 200      | 6,7         | 8,4         | 23,9         | 197,9         | 0,2        | 0,8       | 0          | 1,4        | 159,8        | 53,1         | 162,8        | 1,5         |
| к/к                         | к/к | <b>Чай с молоком</b>                   | 180      | 4,2         | 3,4         | 18,8         | 123,3         | 0,1        | 0,7       | 0          | 0          | 147,4        | 18,7         | 106,9        | 0,2         |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ                                   | 50       | 3,8         | 1,5         | 25,7         | 131           | 0,1        | 0         | 0          | 0          | 9,5          | 6,5          | 32,5         | 0,5         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                        |          | <b>13</b>   | <b>0</b>    | <b>50</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>   | <b>0</b>  | <b>131</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    |
| <b>II Завтрак</b>           |     |                                        |          |             |             |              |               |            |           |            |            |              |              |              |             |
| к/к                         | к/к | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                        | 100      | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38            | 0,1        | 38        | 0          | 0,2        | 35           | 11           | 17           | 0,1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                        |          | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>7,5</b>   | <b>38</b>     | <b>0,1</b> | <b>38</b> | <b>0</b>   | <b>0,2</b> | <b>35</b>    | <b>11</b>    | <b>17</b>    | <b>0,1</b>  |
| <b>Обед</b>                 |     |                                        |          |             |             |              |               |            |           |            |            |              |              |              |             |
| 2008                        | 55  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ             | 60       | 1,56        | 3,18        | 3,42         | 47,4          | 0,02       | 6,6       | 0,01       | 1,44       | 19,8         | 9,6          | 15,6         | 0,48        |
| 2008                        | 90  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,6         | 7,4         | 14,7         | 147,1         | 0,1        | 10,6      | 0,2        | 0,3        | 46,1         | 29,5         | 82,2         | 1,5         |
| 2008                        | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 200      | 13,9        | 10,1        | 15,0         | 243,5         | 0,1        | 7,8       | 0          | 2,0        | 19,5         | 32,4         | 153,6        | 2,4         |
| к/к                         | к/к | КОМПОТ ИЗС/Ф                           | 180      | 0,4         | 0,1         | 24,8         | 101,9         | 0          | 0         | 0          | 0          | 20,0         | 8,3          | 20,3         | 0,5         |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                   | 35       | 2,3         | 0,3         | 14,8         | 71,4          | 0,1        | 0         | 0          | 0,8        | 6,3          | 6,7          | 30,5         | 1,4         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                        |          | <b>403</b>  | <b>0</b>    | <b>415</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    |
| <b>Полдник</b>              |     |                                        |          |             |             |              |               |            |           |            |            |              |              |              |             |
| 2008                        | 211 | ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ                    | 180/5    | 9,2         | 7,9         | 42,7         | 279,7         | 0,1        | 0         | 0          | 1,4        | 108,3        | 15,3         | 93,7         | 1,2         |
| к/к                         | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                       | 180      | 5           | 2,2         | 19,0         | 106,4         | 0          | 0,5       | 0          | 0          | 97,6         | 12,8         | 68,5         | 0,5         |
| 2008                        | 153 | ВАФЛИ                                  | 40       | 0,2         | 0           | 16,3         | 62            | 0          | 0         | 0          | 0          | 00           | 0            | 0            | 0           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                        |          | <b>153</b>  | <b>0</b>    | <b>220</b>   | <b>5</b>      | <b>0</b>   | <b>0</b>  | <b>62</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    |
| <b>Всего за день:</b>       |     |                                        |          | <b>50,3</b> | <b>48,8</b> | <b>226,7</b> | <b>1587,6</b> | <b>0,8</b> | <b>57</b> | <b>0,2</b> | <b>7,6</b> | <b>574,8</b> | <b>196,9</b> | <b>734,3</b> | <b>10,2</b> |

| 6 день           |                         |                               |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |
|------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|-------------------|------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи.наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность ккал | Витамины          |      |      |      | Минеральные вещества |       |      |       |
|                  |                         |                               |              | Белки г          | Жиры г | Углеводы г |                              | В <sub>1</sub> мг | С мг | А мг | Е мг | Са мг                | Mg мг | Р мг | Fe мг |
| <b>Завтрак</b>   |                         |                               |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |

|                             |     |                                                  |        |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |              |
|-----------------------------|-----|--------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 2008                        | 14  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 10     | 2,31        | 2,98        | 0            | 36,52         | 0,01        | 0           | 0,03        | 0,07        | 88,44        | 3,69         | 50,25        | 0,1          |
| 2008                        | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»           | 200    | 6,2         | 8,1         | 26,8         | 204,5         | 0,1         | 0,8         | 0           | 0,4         | 159,3        | 29,1         | 143,7        | 0,6          |
| к/к                         | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 180    | 0,1         | 0           | 11,5         | 46,5          | 0           | 0           | 0           | 0           | 2,5          | 2            | 3,7          | 0,4          |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ                                             | 50     | 3,8         | 1,5         | 25,7         | 131           | 0,1         | 0           | 0           | 0           | 9,5          | 6,5          | 32,5         | 0,5          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                  |        | <b>204</b>  | <b>0</b>    | <b>50</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>131</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     |
| <b>II Завтрак</b>           |     |                                                  |        |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |              |
| 2008                        | 442 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                    | 100    | 0,2         | 0,8         | 7,3          | 38,7          | 0,02        | 3,58        | 0           | 0,18        | 12,52        | 7,15         | 12,52        | 2,5          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                  |        | <b>0,9</b>  | <b>0,18</b> | <b>17,71</b> | <b>76,9</b>   | <b>0,02</b> | <b>3,58</b> | <b>0</b>    | <b>0,18</b> | <b>12,52</b> | <b>7,15</b>  | <b>12,52</b> | <b>2,5</b>   |
| <b>Обед</b>                 |     |                                                  |        |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |              |
| 2008                        | 52  | САЛАТ «СВЕКОЛКА»                                 | 60/20  | 3,4         | 1,7         | 0            | 29            | 0           | 0           | 0           | 0,2         | 16           | 8            | 54           | 0,2          |
| 2008                        | 99  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ                       | 250/10 | 7,3         | 5,2         | 30,3         | 197,7         | 0,3         | 4,6         | 0,2         | 2,1         | 39,7         | 35,2         | 91,3         | 2,2          |
| 2008                        | 110 | КУРИЦА ОТВАРНАЯ                                  | 80     | 17,808      | 11,368      | 0            | 185,976       | 0,096       | 1,072       | 0           | 0           | 13,52        | 0            | 0            | 0,988        |
| 2008                        | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                  | 150    | 3,2         | 4,1         | 14,6         | 109,7         | 0           | 28,3        | 0,1         | 1,8         | 72,0         | 26,1         | 51,3         | 1,6          |
| 2008                        | 442 | КОМПОТ ИЗС/Ф                                     | 200    | 0,48        | 0,18        | 32,44        | 133,4         | 0           | 1,98        | 0,1         | 0           | 15,98        | 21,6         | 27           | 1,46         |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40     | 2,6         | 0,4         | 17           | 81,6          | 0,1         | 0           | 0           | 0,9         | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                  |        | <b>834</b>  | <b>0</b>    | <b>470</b>   | <b>17808</b>  | <b>1136</b> | <b>17</b>   | <b>1860</b> | <b>96</b>   | <b>1072</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>31,98</b> |
| <b>Полдник</b>              |     |                                                  |        |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |              |
| 2008                        | 464 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5  | 9,2         | 7,9         | 42,3         | 279,7         | 0,1         | 0           | 0           | 1,0         | 11,2         | 7,1          | 39,3         | 0,4          |
| 2008                        | 434 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 | 180    | 2,6         | 3,4         | 18,3         | 123,3         | 0,1         | 0,9         | 0           | 0           | 183,6        | 20,2         | 129,6        | 0,2          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                  |        | <b>11,8</b> | <b>0</b>    | <b>180</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     |
| <b>Всего за день:</b>       |     |                                                  |        | <b>58,1</b> | <b>44,1</b> | <b>226,7</b> | <b>1551,1</b> | <b>0,9</b>  | <b>41,2</b> | <b>0,4</b>  | <b>6,6</b>  | <b>467</b>   | <b>188,1</b> | <b>689,7</b> | <b>13,9</b>  |

| 7 день  |   |                                |       |                  |                |          |                      |
|---------|---|--------------------------------|-------|------------------|----------------|----------|----------------------|
| Сборник | № | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамины | Минеральные вещества |



| рецептур                    | технологической карты |                                                         | порции   | Белки г     | Жиры г      | Углеводы г   | ценность ккал | В <sub>1</sub> мг | С мг        | А мг        | Е мг        | Са мг         | Mg мг        | Р мг          | Fe мг        |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>              |                       |                                                         |          |             |             |              |               |                   |             |             |             |               |              |               |              |
| 2008                        | 14                    | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                          | 10       | 2,31        | 2,98        | 0            | 36,52         | 0,01              | 0           | 0,03        | 0,07        | 88,44         | 3,69         | 50,25         | 0,1          |
| 2008                        | 189                   | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                          | 200      | 7,3         | 6,9         | 35,1         | 232,6         | 0,1               | 0,5         | 0           | 0,1         | 123,7         | 33,8         | 168,3         | 1,7          |
| к/к                         | к/к                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                           | 180      | 0,1         | 0           | 12,8         | 51,5          | 0                 | 0           | 0           | 0           | 2,6           | 2            | 3,7           | 0,4          |
| к/к                         | к/к                   | ХЛЕБ                                                    | 50       | 3,8         | 1,5         | 25,7         | 131           | 0,1               | 0           | 0           | 0           | 9,5           | 6,5          | 32,5          | 0,5          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                                                         |          | <b>203</b>  | <b>0</b>    | <b>73,6</b>  | <b>451,62</b> | <b>0,21</b>       | <b>0,5</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,17</b> | <b>224,24</b> | <b>45,99</b> | <b>254,75</b> | <b>2,7</b>   |
| <b>II Завтрак</b>           |                       |                                                         |          |             |             |              |               |                   |             |             |             |               |              |               |              |
| к/к                         | к/к                   | МАНДАРИН                                                | 100      | 3,2         | 2,7         | 5,8          | 60            | 0                 | 0,7         | 0           | 0           | 120           | 14           | 95            | 0            |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                                                         |          | <b>3,2</b>  | <b>2,7</b>  | <b>5,8</b>   | <b>60</b>     | <b>0</b>          | <b>0,7</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>120</b>    | <b>14</b>    | <b>95</b>     | <b>0</b>     |
| <b>Обед</b>                 |                       |                                                         |          |             |             |              |               |                   |             |             |             |               |              |               |              |
| к/к                         | к/к                   | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                           | 60       | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,4           | 0                 | 6           | 0           | 0,1         | 13,8          | 8,4          | 25,1          | 0,6          |
| 2008                        | 88                    | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/15/5 | 4,9         | 7,8         | 7,4          | 122,6         | 0                 | 8,8         | 0,2         | 0,3         | 51,9          | 23,3         | 69,5          | 1,3          |
| 2008                        | 286                   | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                     | 70       | 5,912       | 6,552       | 7,808        | 114           | 0,04              | 0,568       | 0           | 0           | 29,264        | 0            | 0             | 0,64         |
| 2008                        | 137                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ                             | 200      | 5,76        | 2,81        | 17,58        | 110,32        | 0,04              | 0           | 0           | 0           | 3,23          | 0            | 0             | 0,74         |
| 2008                        | 438                   | КОМПОТ ИЗ С/Ф                                           | 180      | 0,1         | 0,1         | 22,0         | 89,6          | 0                 | 0,9         | 0           | 0,1         | 11,2          | 3,3          | 2,3           | 0,5          |
| к/к                         | к/к                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40       | 2,6         | 0,4         | 17           | 81,6          | 0,1               | 0           | 0           | 0,9         | 7,2           | 7,6          | 34,8          | 1,6          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                                                         |          | <b>949</b>  | <b>0</b>    | <b>490</b>   | <b>5912</b>   | <b>6552</b>       | <b>7825</b> | <b>114</b>  | <b>0</b>    | <b>574</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>29264</b> |
| <b>Полдник</b>              |                       |                                                         |          |             |             |              |               |                   |             |             |             |               |              |               |              |
| 2008                        | 193                   | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                      | 60       | 5           | 4,0         | 42,2         | 224,7         | 0                 | 0,3         | 0,1         | 0,4         | 123,0         | 34,1         | 203,9         | 0,9          |
| к/к                         | к/к                   | Йогурт                                                  | 180      | 4,2         | 4,4         | 8,3          | 60,0          | 0,1               | 0,7         | 0           | 0           | 147,4         | 18,7         | 106,9         | 0,2          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                                                         |          | <b>193</b>  | <b>0</b>    | <b>240</b>   | <b>5</b>      | <b>0</b>          | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>     |
| <b>Всего за день:</b>       |                       |                                                         |          | <b>58,5</b> | <b>58,3</b> | <b>205,6</b> | <b>1579,9</b> | <b>0,4</b>        | <b>22,6</b> | <b>0,5</b>  | <b>7</b>    | <b>600,9</b>  | <b>150,6</b> | <b>849,9</b>  | <b>10</b>    |

| 8 день  |   |                               |       |                  |                |          |                      |
|---------|---|-------------------------------|-------|------------------|----------------|----------|----------------------|
| Сборник | № | Прием пищи.наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамины | Минеральные вещества |

| рецептур                    | технологической карты |                                     | порции | Белки г     | Жиры г      | Углеводы г | ценность ккал | В <sub>1</sub> мг | С мг        | А мг        | Е мг        | Са мг        | Mg мг        | Р мг         | Fe мг      |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>Завтрак</b>              |                       |                                     |        |             |             |            |               |                   |             |             |             |              |              |              |            |
| 2008                        | 13                    | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                    | 5      | 0,05        | 4,15        | 0,05       | 37,5          | 0                 | 0           | 0,04        | 0,05        | 0,5          | 0            | 1            | 0          |
| 2008                        | 184                   | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ        | 200    | 6,9         | 6,9         | 33,4       | 223,5         | 0,1               | 0,5         | 0           | 0,1         | 134,8        | 30,7         | 202,2        | 0,9        |
| к/к                         | к/к                   | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 180    | 0,1         | 0           | 12,8       | 51,5          | 0                 | 0           | 0           | 0           | 2,6          | 2            | 3,7          | 0,4        |
| к/к                         | к/к                   | ХЛЕБ                                | 50     | 3,8         | 1,5         | 25,7       | 131           | 0,1               | 0           | 0           | 0           | 9,5          | 6,5          | 32,5         | 0,5        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                                     |        | <b>197</b>  | <b>0</b>    | <b>435</b> | <b>0</b>      | <b>0,2</b>        | <b>0,5</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,15</b> | <b>147,4</b> | <b>39,2</b>  | <b>239,4</b> | <b>1,8</b> |
| <b>II Завтрак</b>           |                       |                                     |        |             |             |            |               |                   |             |             |             |              |              |              |            |
| к/к                         | к/к                   | ГРУША СВЕЖАЯ                        | 90     | 0,4         | 0,4         | 8,8        | 42,3          | 0                 | 9           | 0           | 0,6         | 14,4         | 7,2          | 9,9          | 2          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                                     |        | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>8,8</b> | <b>42,3</b>   | <b>0</b>          | <b>9</b>    | <b>0</b>    | <b>0,6</b>  | <b>14,4</b>  | <b>7,2</b>   | <b>9,9</b>   | <b>2</b>   |
| <b>Обед</b>                 |                       |                                     |        |             |             |            |               |                   |             |             |             |              |              |              |            |
| к/к                         | к/к                   | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                    | 60     | 0,7         | 0,1         | 2,3        | 14,5          | 0                 | 15,1        | 0,1         | 0,2         | 8,4          | 12,1         | 15,7         | 0,6        |
| 2008                        | 92                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСНОЙ | 250/10 | 4,9         | 5,1         | 18,2       | 138,7         | 0,1               | 4,3         | 0,2         | 0,5         | 30,5         | 20,3         | 66,0         | 1,3        |
| 2008                        | 272                   | КОТЛЕТАМЯСНАЯ                       | 70/30  | 11,5        | 10,6        | 10,5       | 184,0         | 0                 | 0           | 0           | 1,1         | 12,5         | 17,7         | 111,5        | 1,8        |
| 2008                        | 338                   | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                      | 150    | 3,0         | 3,1         | 12,9       | 92,9          | 0                 | 9,1         | 0,6         | 0,5         | 64,2         | 27,6         | 69,2         | 1,0        |
| к/к                         | к/к                   | КОМПОТ ИЗС/Ф                        | 180    | 0,4         | 0,1         | 24,8       | 101,9         | 0                 | 0           | 0           | 0           | 20,0         | 8,3          | 20,3         | 0,5        |
| к/к                         | к/к                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 35     | 2,3         | 0,3         | 14,8       | 71,4          | 0,1               | 0           | 0           | 0,8         | 6,3          | 6,7          | 30,5         | 1,4        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                                     |        | <b>702</b>  | <b>0</b>    | <b>365</b> | <b>0</b>      | <b>0</b>          | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>   |
| <b>Полдник</b>              |                       |                                     |        |             |             |            |               |                   |             |             |             |              |              |              |            |
| 2008                        | 195                   | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ                    | 120/30 | 3,8         | 3,9         | 28,9       | 164,5         | 0                 | 0,7         | 0           | 0,7         | 39,5         | 10,6         | 48,7         | 0,7        |
| к/к                         | к/к                   | ЧАЙ С МОЛОКОМ                       | 180    | 2,6         | 2,2         | 19,0       | 106,4         | 0                 | 0,5         | 0           | 0           | 97,6         | 12,8         | 68,5         | 0,5        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                                     |        | <b>195</b>  | <b>0</b>    | <b>180</b> | <b>0</b>      | <b>0</b>          | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0,7</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |                       |                                     |        | <b>51,2</b> | <b>39,6</b> | <b>243</b> | <b>1501,7</b> | <b>0,4</b>        | <b>58,9</b> | <b>1,8</b>  | <b>4,6</b>  | <b>270,9</b> | <b>147,9</b> | <b>564,5</b> | <b>12</b>  |

| 9 день           |                         |                               |              |                  |        |            |                              |                   |      |      |      |                      |       |      |       |
|------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|-------------------|------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи.наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность ккал | Витамины          |      |      |      | Минеральные вещества |       |      |       |
|                  |                         |                               |              | Белки г          | Жиры г | Углеводы г |                              | В <sub>1</sub> мг | С мг | А мг | Е мг | Са мг                | Mg мг | Р мг | Fe мг |

| Завтрак                     |     |                              |          |             |            |              |               |            |             |            |            |              |            |               |            |
|-----------------------------|-----|------------------------------|----------|-------------|------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|---------------|------------|
| 2008                        | 14  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)               | 15       | 3,45        | 4,45       | 0            | 54,5          | 0,01       | 0           | 0,05       | 0,1        | 132          | 5,5        | 75            | 0,15       |
| 2008                        | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200      | 4,9         | 6,7        | 29,9         | 200,7         | 0          | 0,5         | 0          | 0,2        | 112,2        | 25,6       | 114,8         | 0,4        |
| к/к                         | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК             | 180      | 4,2         | 3,4        | 18,8         | 123,3         | 0,1        | 0,7         | 0          | 0          | 147,4        | 18,7       | 106,9         | 0,2        |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ                         | 50       | 3,8         | 1,5        | 25,7         | 131           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5          | 6,5        | 32,5          | 0,5        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                              |          | <b>203</b>  | <b>0</b>   | <b>445</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>131</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>   | <b>0</b>      | <b>132</b> |
| II Завтрак                  |     |                              |          |             |            |              |               |            |             |            |            |              |            |               |            |
| к/к                         | к/к | БАНАН                        | 100-125  | 3,2         | 2,7        | 5,8          | 60            | 0          | 0,7         | 0          | 0          | 120          | 14         | 95            | 0          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                              |          | <b>3,2</b>  | <b>2,7</b> | <b>5,8</b>   | <b>60</b>     | <b>0</b>   | <b>0,7</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>120</b>   | <b>14</b>  | <b>95</b>     | <b>0</b>   |
| Обед                        |     |                              |          |             |            |              |               |            |             |            |            |              |            |               |            |
| к/к                         | к/к | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ      | 60       | 0,7         | 0,1        | 2,3          | 14,5          | 0          | 15,1        | 0,1        | 0,2        | 8,4          | 12,1       | 15,7          | 0,6        |
| 2008                        | 76  | РАССОЛЬНИК МЯСНОЙ С СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 1,8         | 4,9        | 12,7         | 105,1         | 0          | 8,0         | 0,2        | 0,3        | 52,5         | 31,2       | 50,6          | 2,0        |
| 2008                        | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ               | 80       | 17,4        | 13,9       | 10,9         | 147,8         | 0,1        | 0,8         | 0          | 2,2        | 31,1         | 31,5       | 209,8         | 0,8        |
| 2008                        | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ            | 150      | 2,7         | 5,0        | 17,7         | 126,8         | 0,1        | 8,5         | 0          | 0,2        | 33,5         | 24,4       | 72,2          | 1          |
| к/к                         | к/к | КОМПОТ ИЗ С/Ф                | 180      | 0           | 0          | 0            | 0             | 0          | 0           | 0          | 0          | 7,3          | 1,6        | 0             | 0          |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ         | 35       | 2,3         | 0,3        | 14,8         | 71,4          | 0,1        | 0           | 0          | 0,8        | 6,3          | 6,7        | 30,5          | 1,4        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                              |          | <b>656</b>  | <b>0</b>   | <b>445</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   |
| Полдник                     |     |                              |          |             |            |              |               |            |             |            |            |              |            |               |            |
| 2008                        | 212 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ,     | 200      | 17,18       | 15,04      | 23,26        | 150,5         | 0,12       | 0,16        | 0,1        | 0,9        | 128,9        | 22,6       | 188,8         | 1,6        |
| к/к                         | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ              | 180      | 5,4         | 4,5        | 19,2         | 138,9         | 0,1        | 0,8         | 0          | 0          | 169,0        | 30,1       | 134,9         | 0,8        |
| к/к                         | к/к | ПЕЧЕНЬЕ                      | 50       | 3,8         | 1,5        | 25,7         | 131           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5          | 6,5        | 32,5          | 0,5        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                              |          | <b>212</b>  | <b>0</b>   | <b>430</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>131</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |     |                              |          | <b>70,8</b> | <b>64</b>  | <b>223,8</b> | <b>1670,2</b> | <b>1,2</b> | <b>35,3</b> | <b>0,4</b> | <b>4,9</b> | <b>967,6</b> | <b>237</b> | <b>1159,2</b> | <b>10</b>  |

| 10 день |   |                               |       |                  |                |          |                      |
|---------|---|-------------------------------|-------|------------------|----------------|----------|----------------------|
| Сборник | № | Прием пищи.наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамины | Минеральные вещества |

| рецептур                    | технологической карты |                             | порции   | Белки г     | Жиры г       | Углеводы г   | ценность ккал | В <sub>1</sub> мг | С мг         | А мг        | Е мг        | Са мг        | Mg мг        | Р мг         | Fe мг        |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>              |                       |                             |          |             |              |              |               |                   |              |             |             |              |              |              |              |
| 2008                        | 13                    | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)            | 5        | 0,05        | 4,15         | 0,05         | 37,5          | 0                 | 0            | 0,04        | 0,05        | 0,5          | 0            | 1            | 0            |
| 2008                        | 189                   | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200      | 5,9         | 6,7          | 29,7         | 202,9         | 0                 | 0,5          | 0           | 0,9         | 114,8        | 17,2         | 97,8         | 0,4          |
| к/к                         | к/к                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ               | 180/5    | 0,1         | 0            | 11,7         | 48,1          | 0                 | 0,8          | 0           | 0           | 10,7         | 3,9          | 4,7          | 0,5          |
| к/к                         | к/к                   | ХЛЕБ                        | 50       | 3,8         | 1,5          | 25,7         | 131           | 0,1               | 0            | 0           | 0           | 9,5          | 6,5          | 32,5         | 0,5          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                             |          | <b>9,85</b> | <b>12,35</b> | <b>67,15</b> | <b>419,5</b>  | <b>0,1</b>        | <b>1,3</b>   | <b>0,04</b> | <b>0,95</b> | <b>135,5</b> | <b>27,6</b>  | <b>136,0</b> | <b>1,4</b>   |
| <b>II Завтрак</b>           |                       |                             |          |             |              |              |               |                   |              |             |             |              |              |              |              |
| 2008                        | 442                   | СОК ФРУКТОВЫЙ               | 180      | 0,9         | 0            | 22,9         | 99            | 0                 | 7,2          | 0,5         | 0           | 36           | 18           | 32,4         | 0,4          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                             |          | <b>0,9</b>  | <b>0</b>     | <b>22,9</b>  | <b>99</b>     | <b>0</b>          | <b>7,2</b>   | <b>0,5</b>  | <b>0</b>    | <b>36</b>    | <b>18</b>    | <b>32,4</b>  | <b>0,4</b>   |
| <b>Обед</b>                 |                       |                             |          |             |              |              |               |                   |              |             |             |              |              |              |              |
| 2008                        | 50                    | САЛАТ «СВЕКОЛКА»            | 60       | 4,8         | 2,06         | 9,12         | 110,4         | 0,02              | 4,2          | 0,02        | 2,88        | 2,88         | 16,8         | 33,6         | 1,14         |
| 2008                        | 89                    | СУП РЫБНЫЙ                  | 250/15/5 | 4,6         | 7,8          | 9,8          | 130,2         | 0,1               | 4,8          | 0,2         | 0,3         | 35,0         | 22,4         | 70,6         | 1,3          |
| 2008                        | 306                   | ПЛОВ С МЯСОМ                | 200      | 14,5        | 9,8          | 14,5         | 250,1         | 0                 | 23,3         | 0           | 2,6         | 69,8         | 36,3         | 153,8        | 2,9          |
| к/к                         | к/к                   | КОМПОТ ИЗС/Ф                | 180      | 0           | 0            | 14           | 55,8          | 0                 | 0            | 0           | 0           | 7,4          | 1,6          | 0            | 0            |
| к/к                         | к/к                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ        | 40       | 2,6         | 0,4          | 17           | 81,6          | 0,1               | 0            | 0           | 0,9         | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                             |          | <b>445</b>  | <b>0</b>     | <b>420</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>          | <b>31</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     |
| <b>Полдник</b>              |                       |                             |          |             |              |              |               |                   |              |             |             |              |              |              |              |
| 2008                        | 249                   | ОЛАДЬИ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ  | 150      | 14,184      | 3,696        | 20,336       | 198,664       | 0,064             | 0,824        | 0           | 0           | 43,464       | 0            | 0            | 0,864        |
| к/к                         | к/к                   | ЧАЙ С МОЛОКОМ               | 180      | 2,6         | 2,2          | 19,0         | 106,4         | 0                 | 0,5          | 0           | 0           | 97,6         | 12,8         | 68,5         | 0,5          |
| к/к                         | к/к                   | ПЕЧЕНЬЕ                     | 40       | 3           | 3,9          | 29,8         | 166,8         | 0                 | 0            | 0           | 0           | 11,6         | 8            | 36           | 0,8          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                       |                             |          | <b>249</b>  | <b>0</b>     | <b>370</b>   | <b>14187</b>  | <b>3696</b>       | <b>20336</b> | <b>1986</b> | <b>64</b>   | <b>824</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>43464</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |                       |                             |          | <b>57,1</b> | <b>42,2</b>  | <b>205,6</b> | <b>1618,5</b> | <b>0,4</b>        | <b>41,6</b>  | <b>1,5</b>  | <b>8,6</b>  | <b>374</b>   | <b>151,8</b> | <b>518,8</b> | <b>10,8</b>  |