|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано:**  **Начальник ТО Управления**  **Роспотребнадзора по РБ в**  **Хоринском районе**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.Б. Жамбалов**  **«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.** | **Утверждаю:**  **Директор МБОУ**  **«Усть-Джилиндинская ООШ»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Амирбекова С.А.**  **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.** |

Примерное

цикличное десятидневное меню для организации питания детей, посещающих с 9 – часовым кратковременным пребыванием муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Усть-Джилиндинская основная общеобразовательная школа», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | 1. **день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 1.Каша манная молочная  3. Какао с молоком  4. Хлеб с маслом | 1.Суп вермишелевый молочный  2. Чай с молоком  4. Хлеб с маслом  5.Мармелад | 1 Каша пшенная на молоке  3. Чай с сахаром  4. Хлеб с маслом, сыром | 1. Суп молочный рисовый  3. Какао с молоком  4. Хлеб с маслом | 1. Суп молочный гречневый  3. Чай с сахаром  4. Хлеб с маслом и сыром | 1. Каша геркулесовая  2. Чай с молоком  4. Хлеб с помадкой | 1Каша ячневая  2. Чай с сахаром  3. Хлеб с маслом | 1. Каша кукурузная  3. Чай с молоком  4. Хлеб с повидлом | 1. Каша рисовая молочная  2. Чай с молоком  3. Хлеб с маслом  4.конфета | 1. каша пшеничная  3. Чай сладкий  4. Хлеб с сыром |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 1.Рассольник со сметаной  2.Макаронные изделия отварные  3.Гуляш из отварного мяса  4.салат из зеленого горошка  5.Компот из кураги с витамином «С»  4. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Борщ со сметаной  2. Картофель отварной  3. Рыба тушеная с овощами  4. Компот из сухофруктов с витамином «С»  5. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Суп с клецками  2. Солянка  3. Морс из свежих ягод.  4. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Суп крестьянский со сметаной  2. Тефтели  3.Макаронные изделия отварные  4. Компот из кураги с изюмом с витамином «С»  4. Хлеб ржано-пшеничный  Салат винегрет | 1.Суп –лапша домашняя  2. Азу  3.Компот «Персик» с витамином «С»  4. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Суп с рыбными консервами  2.Картофельное пюре  3. Котлета  4.Салат из соленых огурцов с луком  5. Компот из шиповника  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Суп весенний  2.Бефстрогонов с тушенными овощами  3. Компот из кураги с витамином «С»  4. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Щи  2. Рис отварной  3.Гуляш из отварного мяса  4.Салат свекольный  5. Компот из сухофруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. суп гороховый с гренками  2. Рыбная котлета  3. Рис отварной  4. Салат из зеленого горошка 5.Кисель  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Суп с макаронными изделиями  2. Жаркое  3. Компот из яблок с витамином «С»  4. Хлеб ржано-пшеничный |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 1.Манник  2чай с молоком | 1. Запеканка рисова-творожная с джемом  2. Чай с молоком | 1. Пирог открытый с повидлом  2. Чай с молоком | 1. Блинчики с сливочным маслом и сахаром  2. Чай с молоком | 1.Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным  2.Чай сладкий | 1. Пирог «Зебра»  2. Чай с молоком | 1. Яйцо вареное  2. Чай с молоком  3.Вафли | 1. Булочка домашняя  2. Чай с сахаром | 1. Омлет  2. Чай с молоком  3.Хлеб с маслом  4.Зефир | 1.Молоко кипеченое  2.Печенье |
| **Калорийность всего за день (ккал):** | | | | | | | | | |
| 1680,22 | 1514,92 | 1632,29 | 1743,43 | 1571,74 | 1669,11 | 1321,38 | 1555,04 | 2500,42 | 1482,65 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 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** | **В1**  **Мг** | **С**  **Мг** | **А**  **Мг** | **Е**  **Мг** | **Ca**  **Мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | №6 | МАСЛО | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 75.0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2012 | №416 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0,9 | 114,8 | 17,2 | 97,8 | 0,4 |
| 2012 | №397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15,15** | **16,85** | **74,65** | **547,8** | **0,2** | **1,3** | **0,04** | **0,95** | **293,8** | **53,8** | **266,2** | **1,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | №10 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 70 | 4.8 | 2.06 | 9.12 | 110.4 | 0.02 | 4.2 | 0.02 | 2.88 | 2.88 | 16.8 | 33.6 | 1.14 |
| 2012 | №74 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 4,6 | 7,4 | 14,7 | 147,1 | 0,1 | 10,6 | 0,2 | 0,3 | 46,1 | 29,5 | 82,2 | 1,5 |
| 2012 | №317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 5,76 | 2,81 | 17,58 | 110,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 3,23 | 0 | 0 | 0,74 |
| 2012 | №277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВОРНОГО МЯСА | 80 | 20,624 | 16,304 | 5,248 | 125 | 0,48 | 1,104 | 0 | 0 | 37,2 | 0 | 0 | 1,584 |
| 2012 | №376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С" | 200 | 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 | 100 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 144.3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 38,184 | 28,874 | 83,748 | 726,62 | 0,74 | 16,504 | 0,22 | 4,18 | 107,01 | 56,9 | 150,4 | 6,464 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 |  | МАННИК | 60 | 5,15 | 9,89 | 28,88 | 186,9 | 0,05 | 0,44 | 0 | 0 | 101,22 | 0 | 0 | 0,33 |
| 2012 | № 400 | МОЛОКО | 200 | 4,8 | 5,9 | 15,8 | 142 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 9,95 | 15,76 | 44,68 | 328,9 | 0,05 | 0,94 | 0 | 0 | 101,22 | 0 | 0 | 0,33 |
| **Всего за день:** | | | | 64,184 | 61,664 | 220,788 | 1680,22 | 1,01 | 22,324 | 0,26 | 5,31 | 514,55 | 117,85 | 429,12 | 10,994 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,1** | **1,2** | **4** |  |  |  | **0,26** | **5,31** |  | **117,85** | **429,12** | **10,994** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 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** | **В1**  **мг** | | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | №6 | МАСЛО | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 75.0 | | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2012 | № 93 | СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ | 250 | 2,8 | 2,6 | 9,41 | 72,62 | | 0,04 | 0,45 | 0,15 | 0 | 9,41 | 1,2 | 6,89 | 0,25 |
| 2012 | № 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 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 |
| 2012 | №5 | МАРМЕЛАД | 20 | 0,44 | 0,92 | 16,72 | 72,8 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 9,69 | 11,37 | 70,88 | 457,82 | | 0,14 | 0,5 | 0,19 | 0,05 | 117,01 | 20,5 | 108,89 | 1,25 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 |  | БОРЩ со сметаной | 250 | 2 | 6,3 | 12,9 | 119,5 | 0 | | 8,0 | 0,2 | 0,3 | 52,5 | 31,2 | 50,6 | 2,0 |
| 2012 | № 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 140 | 2,05 | 3,96 | 16,12 | 108 | 0,11 | | 14,70 | 20 | 0,2 | 11,2 | 20,6 | 56,3 | 0,91 |
| 2012 | № 247 | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 10,896 | 5,96 | 7,784 | 128 | 0,056 | | 0,64 | 0 | 0 | 46,4 | 0 | 0 | 0,74 |
| 2012 | № 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0 | 0 | 14 | 55,8 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 2.6 | 0,4 | 17 | 144.3 | 0,1 | | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 17,546 | 16,62 | 67,804 | 555,6 | 0,266 | | 23,34 | 20,2 | 1,4 | 124,7 | 61 | 141,7 | 5,25 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 189 | ЗАПЕКАНКА РИСОВА-ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ | 120/30 | 16,9 | 12,9 | 42,2 | 356,4 | 0 | | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 123,0 | 34,1 | 203,9 | 0,9 |
| **к\к к\к** | **к\к** | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | | 0,5 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | |  | 19,5 | 15,1 | 61,2 | 462,8 | 0 | | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 220,6 | 46,9 | 272,4 | 1,4 |
| **Всего за день:** | | | | 47,536 | 43,29 | 207,184 | 1514,92 | 0,406 | | 78,64 | 20,49 | 2,05 | 492,91 | 140,1 | 543,69 | 10,9 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,9** | **0,7** | **4** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 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** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 6 | МАСЛО | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 75 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2012 | № 7 | СЫР | 15 | 2,31 | 2,98 | 0 | 71.04 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2012 | №174 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 240,0 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,1 | 118,0 | 41,8 | 157,0 | 1,2 |
| 2012 | № 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 13,56 | 16,13 | 72,95 | 563,54 | 0,34 | 0,5 | 0,07 | 1,22 | 218,94 | 53,99 | 244,45 | 2,2 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 85 | СУП С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4,9 | 5,1 | 18,2 | 138,7 | 0,1 | 4,3 | 0,2 | 0,5 | 30,5 | 20,3 | 66,0 | 1,3 |
| 2012 | № 336 | СОЛЯНКА | 170 | 19,0 | 14,8 | 13,7 | 271,31 | 0,27 | 17,16 | 0 | 0 | 5,54 | 2,06 | 4,01 | 0,08 |
| 2012 |  | МОРС ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 69,44 | 0,006 | 40 | 0,2 | 0 | 7,52 | 0 | 0 | 0,3 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 26,4 | 20,28 | 64,12 | 610,45 | 0,476 | 61,46 | 0,4 | 1,3 | 51,16 | 29,06 | 129,57 | 3,08 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 459 | ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ | 100 | 31,90 | 3,22 | 55,32 | 275 | 0,11 | 0,08 | 17 | 1,4 | 19,5 | 24,1 | 61,4 | 1,39 |
| 2012 | № 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **34,5** | 5,42 | 74,32 | 381,4 | 0,11 | 0,13 | 17 | 1,4 | 117,1 | 36,9 | 129,9 | 1,89 |  |  |  |
| **Всего за день:** | | | | 75,36 | 42,01 | 229,1 | 1632,29 | 0,946 | 65,67 | 17,47 | 4,1 | 399,72 | 127,1 | 516,44 | 9,67 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,4** | **0,7** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 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** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 6 | МАСЛО | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 75.0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2012 | № 90 | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 250 | 6,09 | 9,17 | 36,8 | 261,13 | 0,04 | 0,45 | 0,15 | 0 | 9,41 | 1,2 | 6,89 | 0,25 |
| 2012 | № 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 15,34 | 19.32 | 81.75 | 606,03 | 0,24 | 0,53 | 0,19 | 0,05 | 188,41 | 37,8 | 175,29 | 1,55 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 39 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 0,87 | 11,37 | 5,71 | 258,82 | 0,04 | 0,033 | 0 | 0,38 | 0,96 | 0,1 | 0,26 | 0,38 |
| 2012 | № 286 | ТЕФТЕЛИ | 70 | 5,912 | 6,552 | 7,808 | 114 | 0,04 | 0,568 | 0 | 0 | 29,264 | 0 | 0 | 0,64 |
| 2012 | № 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 5,76 | 2,81 | 17,58 | 110,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 3,23 | 0 | 0 | 0,74 |
| 2012 | № 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ С ВИТАМИНОМ «С" | 200 | 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 | 100 | 2,6 | 0,4 | 17 | 144,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
|  |  | САЛАТ ВИНЕГРЕТ | 60 | 0,48 | 6 | 3,22 | 68,76 | 0,018 | 5,29 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0,35 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 15,722 | 27,132 | 73,618 | 785,7 | 0,238 | 6,411 | 0 | 1,48 | 66,954 | 11,6 | 39,16 | 3,81 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 447 | БЛИНЧИКИ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И САХАРОМ | 110 | 5,14 | 2,76 | 39,44 | 203 | 0,11 | 0 | 20 | 0 | 21,7 | 18,7 | 61,9 | 1,10 |
| 2012 | № 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 7,74 | 4,96 | 58,44 | 309,4 | 0,11 | 0,05 | 20 | 0 | 119,3 | 31,5 | 130,4 | 1,6 |
| **Всего за день:** | | | | 39,202 | 51,812 | 222,608 | 1743,43 | 0,588 | 15,991 | 20,19 | 2,13 | 389,064 | 88,1 | 354,75 | 8,96 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,7** | **0,9** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 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** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 6 | МАСЛО | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 75 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2012 | № 7 | СЫР | 15 | 2,31 | 2,98 | 0 | 71.04 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2012 | № 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ | 250 | 8,0 | 9,7 | 30,7 | 242,0 | 0,04 | 0,45 | 0,15 | 0 | 9,41 | 1,2 | 6,89 | 0,25 |
| 2012 | № 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 14,26 | 18,33 | 67,95 | 565,54 | 0,15 | 0,45 | 0,22 | 0,12 | 110,35 | 13,39 | 94,34 | 1,25 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 86 | СУП -ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 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 |
| 2012 | № 529 | АЗУ | 200 | 13,9 | 10,1 | 15,0 | 243,5 | 0,1 | 7,8 | 0 | 2,0 | 19,5 | 32,4 | 153,6 | 2,4 |
| 2012 | № 377 | КОМПОТ «ПЕРСИК» С ВИТАМИНОМ «С" | 200 | 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 | 100 | 2,6 | 0,4 | 17 | 144,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 23,9 | 15,7 | 84,6 | 675 | 0,5 | 13 | 0.2 | 5,2 | 77,7 | 79,1 | 283,8 | 6,3 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 207 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5 | 9,2 | 7,9 | 42,7 | 279,7 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 108,3 | 15,3 | 93,7 | 1,2 |
| 2012 | № 392 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 9,3 | 7,9 | 55,5 | 331,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 110,9 | 17,3 | 97,4 | 1,6 |
| **Всего за день:** | | | | 47,46 | 41,93 | 208,05 | 1571,74 | 0,77 | 17,03 | 0,42 | 6,9 | 311,47 | 116,94 | 488,06 | 11,65 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,8** | **0,7** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 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** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМАДКА | 20 | 1,7 | 1,0 | 8,7 | 51,94 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2012 | № 413 | КАША «ГЕРКУЛЕСОВАЯ» | 250 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,3 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,1 | 126,9 | 47,8 | 166,3 | 1,2 |
| 2012 | № 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 14,6 | 13 | 80,4 | 499,64 | 0,21 | 0,65 | 0,03 | 1,17 | 322,44 | 70,79 | 317,55 | 2,3 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 4,9 | 7,8 | 7,4 | 192,02 | 0 | 8,8 | 0,2 | 0,3 | 51,9 | 23,3 | 69,5 | 1,3 |
| 2012 | № 321 | 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 |
| 2012 | № 282 | КОТЛЕТА | 80 | 11,5 | 10,6 | 10,5 | 184,0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 17,7 | 111,5 | 1,8 |
| 2012 | № 19 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ | 70 | 0,53 | 3,99 | 2,2 | 48,31 | 0.02 | 4.2 | 0.02 | 2.88 | 2.88 | 16.8 | 33.6 | 1.14 |
| 2012 | № 398 | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,058 | 0,02 | 13,76 | 56 | 0,3 | 2,44 | 0 | 0 | 6,7 | 0,054 | 3,1 | 0,13 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 2,6 | 0,4 | 17 | 144,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 22,288 | 27,81 | 68,56 | 751,43 | 0,52 | 23,94 | 0,22 | 5,38 | 114,68 | 89,854 | 324,7 | 6,97 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 |  | ПИРОГ ЗЕБРА | 80 | 6.8 | 10,32 | 25,6 | 216,64 | 0,048 | 0,16 | 0,16 | 1,2 | 32,72 | 0,72 | 127,84 | 1,76 |
| 2012 | № 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 9,4 | 12,52 | 44,6 | 323,04 | 0,048 | 0,21 | 0,16 | 1,2 | 130,32 | 13,52 | 196,34 | 2,26 |  |  |  |
| **Всего за день:** | | | | 47,788 | 53,83 | 214,56 | 1669,11 | 0,778 | 34,8 | 0,41 | 7,75 | 575,44 | 216,164 | 839,19 | 12,13 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,8** | **0,9** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 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** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 6 | МАСЛО | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 75 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2012 |  | КАША ЯЧНЕВАЯ СЛИВОЧНЫМ | 250 | 9,04 | 8,2 | 31,98 | 237,42 | 0,1 | 9,62 | 0 | 0 | 102,58 | 0 | 0 | 0,94 |
| 2012 | № 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0 | 11,5 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 9,19 | 12,35 | 43,53 | 358,92 | 0,1 | 9,62 | 0,04 | 0,05 | 105,58 | 2 | 4,7 | 1,34 |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 |  | СУП ВЕСЕННИЙ | 250 | 2,75 | 2,1 | 16,45 | 86,37 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2012 | № 278 | БЕФСТРОГАНОВ С ТУШЕННЫМИ ОВОЩАМИ | 80 | 20,2 | 17,0 | 27,4 | 332,6 | 0,1 | 7,8 | 0 | 2,0 | 19,5 | 32,4 | 153,6 | 2,4 |
| 2012 | № 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С" | 200 | 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 | 100 | 2,6 | 0,4 | 17 | 144,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 25,65 | 19,5 | 83,15 | 652,77 | 0,2 | 8,4 | 0 | 3,1 | 38 | 43,9 | 192,5 | 4.,1 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 213 | ЯЙЦО ВАРЁНОЕ | 40 | 5,28 | 4.72 | 0,31 | 64,6 | 0,064 | 0,824 | 0 | 0 | 43,464 | 0 | 0 | 0,864 |
| 2012 | № 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | ВАФЛИ | 30 | 0,86 | 7,68 | 16,19 | 61,79 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 8,74 | 14,6 | 35,5 | 232,79 | 0,064 | 0,874 | 0 | 0 | 141,064 | 12,8 | 68,5 | 1,364 |
| **Всего за день:** | | | | 44,48 | 46,63 | 179,89 | 1321,38 | 0,384 | 22,474 | 0,04 | 3,33 | 297,164 | 65,85 | 278,22 | 9,304 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,7** | **1** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 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** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 2 | ПОВИДЛО | 10 | 0 | 0 | 10 | 20,0 | 0,04 | 10,8 | 0 | 0 | 74,4 | 0 | 0 | 111,6 |
| 2012 |  | КАША КУКУРУЗНАЯ | 250 | :.2 | 7,4 | 37 | 240 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2012 | № 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 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 | ХЛЕБ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 12,6 | 11,1 | 91,7 | 497,4 | 0,14 | 12,6 | 0 | 0 | 181,5 | 19,3 | 101 | 112,6 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 67 | ЩИ | 250 | 1,8 | 4,9 | 6,9 | 81,9 | 0 | 12,5 | 0,2 | 0,2 | 55,2 | 17,5 | 35,8 | 0,9 |
| 2012 | № 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 170 | 4,374 | 6,444 | 44,028 | 252,64 | 0,036 | 0 | 0 | 0 | 1,638 | 0 | 0 | 0,63 |
| 2012 | № 33 | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ | 70 | 4.8 | 2.06 | 9.12 | 110.4 | 0.02 | 4.2 | 0.02 | 2.88 | 2.88 | 16.8 | 33.6 | 1.14 |
| 2012 | № 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 20,624 | 16,304 | 5,248 | 125 | 0,048 | 1,104 | 0 | 0 | 37,2 | 0 | 0 | 1,584 |
| 2012 | № 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0 | 0 | 14 | 55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 144,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 33,898 | 30.008 | 94,096 | 770,04 | 0,204 | 17,804 | 0,22 | 3,88 | 110,618 | 42,6 | 99,9 | 5,654 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 469 | БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,6 | 5,1 | 32,8 | 198,8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,8 | 38,9 | 10,2 | 63,4 | 0,6 |
| 2012 | № 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0 | 11,5 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 5,7 | 5,1 | 44,3 | 245,3 | 0,1 | 0,2 | 0,22 | 0,8 | 41,4 | 12,2 | 67,1 | 1 |
| **Всего за день:** | | | | 52,598 | 46,608 | 238,896 | 1555,04 | 0,444 | 39,604 | 0,22 | 5,28 | 347,918 | 81,3 | 277,9 | 121,254 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,9** | **0,7** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 6 | МАСЛО | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 75 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2012 | № 415 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 4,9 | 6,7 | 29,9 | 200,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0,2 | 112,2 | 25,6 | 114,8 | 0,4 |
| 2012 | № 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 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 | ХЛЕБ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | КОНФЕТА | 20 | 0,44 | 0,92 | 16,72 | 72,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 11,79 | 15,47 | 91,37 | 585,9 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,25 | 219,8 | 44,0 | 216,8 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 |  | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | 250 | 4,43 | 1,25 | 19 | 100,34 | 0,19 | 2,7 | 0,2 | 0,6 | 37,07 | 20,6 | 66,9 | 1,7 |
| 2012 | № 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 170 | 4,374 | 6,444 | 44,028 | 252,64 | 0,036 | 0 | 0 | 0 | 1,638 | 0 | 0 | 0,63 |
| 2012 | № 255 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 80 | 17,4 | 13,9 | 10,9 | 147,8 | 0,1 | 0,8 | 0 | 2,2 | 31,1 | 31,5 | 209,8 | 0,8 |
| 2012 | № 380 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,46 | 0,30 | 142,92 | 592 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 144,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 28,964 | 22,194 | 231,648 | 1237,08 | 0,426 | 4,4 | 0,2 | 3.? | 87,308 | 62,1 | 309,5 | 5,03 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 9,65 | 15,93 | 1,82 | 189,28 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,62 | 1,82 |
| 2012 | № 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,6 | 2,2 | 19,0 | 106,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 97,6 | 12,8 | 68,5 | 0,5 |
| 2012 | № 6 | МАСЛО | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 75 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 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 |
| к/к | к/к | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 16,3 | 23,78 | 62,87 | 563,68 | 0,15 | 0,15 | 0,22 | 33,3 | 184,04 | 32,04 | 267,62 | 2,82 |
| **Всего за день:** | | | | 57,954 | 61,624 | 403,598 | 2463,56 | 0,696 | 8,23 | 0,46 | 7,46 | 503,668 | 146,19 | 806,44 | 11,75 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **1,2** | **1,2** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 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** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 7 | СЫР | 15 | 2,31 | 2,98 | 0 | 71.04 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88,44 | 3,69 | 50,25 | 0,1 |
| 2012 |  | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 250 | 9,3 | 10 | 45,7 | 302 | 0,175 | 0,675 | 0 | 0 | 167,8 | 0 | 0 | 2,27 |
| 2012 | № 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 15,51 | 14,48 | 892,9 | 550,54 | 0,435 | 0,675 | 0,03 | 0,07 | 268,24 | 12,19 | 86,45 | 3,27 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 82 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 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 |
| 2012 | № 276 | ЖАРКОЕ | 200 | 13,9 | 10,1 | 15,0 | 243,5 | 0,1 | 7,8 | 0 | 2,0 | 19,5 | 32,4 | 153,6 | 2,4 |
| 2012 | № 372 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 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 | 100 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 144,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 21,3 | 15,4 | 70 | 614,6 | 0,3 | 12,9 | 0,2 | 3,5 | 66,6 | 63 | 253,3 | 5,7 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | № 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 42 | 3 | 3.9 | 29.8 | 184.51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.6 | 8 | 36 | 0.8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 8 | 8,3 | 38,1 | 278,81 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 195,2 | 28,2 | 165,6 | 1 |
| **Всего за день:** | | | | 45,61 | 61,06 | 198,3 | 1482,65 | 0,835 | 68,475 | 0,23 | 3,77 | 560,64 | 115,09 | 526,05 | 10,27 |
| **Среднедневная сбалансированность** | | | | **0,5** | **0,6** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |