Утверждаю:

Заведующий д/с «Огонек»

Тогмидон Э.В. _____

Приказ № 21 **от** 10.01.2022 г.

Примерное

цикличное десятидневное меню для организации питания детей, посещающих с 10, 5- часовым пребыванием муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Огонёк», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Чай с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшенная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Суп вермишелевый молочный 2. Чай с молоком 3. Хлеб с помадкой	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Чай с иолоком4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с молоком 4. Хлеб
II Завтрак									
Яблоко свежее	Банан	Сок яблочный	Груша	Яблоко	Банан	Сок яблочный	Груша	Яблоко	Сок абрикосовый
Обед									
1. Щи из свежей капусты со сметаной 2. Тефтели рыбные 3. Картофельное пюре 4. Салат «Свеколка» 4 Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками 2. Гуляш из отварного мяса 3. Вермишель с маслом 4. Сок яблочный 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп из овощей со сметаной 2. Плов 3. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп картофельный с макаронными изделиями 2. Солянка 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Рассольник домашний со сметаной 2. Жаркое по-домашнему 3.Компот из изюма с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп картофельный с горохом и гренками 2. Гречневая каша 3. Гуляш из отварного мяса 4. Компот из консервированных плодов 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Уха из консервированной рыбы 2. Тефтели из говядины 3. Макаронные изделия с маслом 4. Компот из свежих яблок с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп картофельный с клецками и говядиной 2. Котлеты рубленные из говядины 3. Каша перловая 4. Компот из шиповника с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 2. Запеченная рыба 3. Рис отварной 4. Компот из свежих яблок с витамином С 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп крестьянский 2. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1.Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2.Чай с сахаром	1. Пирожки сдобные печеные с фаршем картофельным 2. Чай с молоком	1. Омлет натуральный 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с сыром	1. Булочка домашняя молочная 2.Молоко	1.Ватрушка 2. Чай с сахаром	1. Лепёшка с джемом 2. Чай с молоком	1.Запеканка рисовая с творогом 2. Чай с молоком	1. Песочник 2. .Чай с молоком	1. Сдоба обыкновенная 2. Молоко	1. Яйцо варённое 3.Чай с сахаром 4. Хлеб с сыром
Калорийность всего за день (ккал):									
1561,68	**1485,39**	**1677,26**	**1530,2**	**1444,7**	**1693,48**	**1551,9**	**1501,7**	**1569,24**	**1518,5**

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		B_1 Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2014	70	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	4,15	0,05	75.0	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2014	2	КАША КУКУРУЗНАЯ	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	95	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	76	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:				**13,325**	**10,75**	**45,55**	**510.88**	**0,25**	**0,8**	**0,22**	**3,33**	**255,44**	**49,34**	**334,02**	**3,12**
II Завтрак															
к/к	80	**ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ**	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				**0,8**	**0,2**	**7,3**	**38,7**	**0**	**54**	**0**	**0,2**	**30,6**	**11,7**	**20,7**	**0,3**
Обед															
2014	46	САЛАТ СВЕКОЛКА	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
2014	20	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО 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
2014	31	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
2014	45	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
2014	83	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С"	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	76	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:				**22,596**	**18,22**	**78,604**	**680.9**	**0,276**	**37,84**	**0,4**	**4,28**	**155,58**	**62,7**	**158,8**	**4,8**
Полдник															
2014	85	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
к/к	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к															
Итого за прием пищи:				**9,3**	**7,9**	**55,5**	**331,2**	**0,1**	**0**	**0**	**0**	**88,6**	**10**	**39,7**	**112,8**
Всего за день:				**46,021**	**37,07**	**186,95**	**1561,68**	**0,6**	**92,64**	**0,62**	**7,81**	**530,22**	**133,8**	**553,2**	**120,84**
Среднедневная сбалансированность				**0,6**	**0,6**	**4**									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
2 день															
Завтрак															
2014	71	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,31	2,98	0	71.04	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2014	3	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	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	76	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:				**13,51**	**11,38**	**73,6**	**486.14**	**0,21**	**0,5**	**0,03**	**0,17**	**224,24**	**45,99**	**254,75**	**2,7**
II Завтрак															
к/к	82	БАНАН	100	1.5	0.5	21	95	0	10	0	0	8	42	0.6	0.6
Итого за прием пищи:				**1.5**	**0.5**	**21**	**95**	**0**	**10**	**0**	**0**	**8**	**42**	**0.6**	**0.6**
Обед															
2014	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298
2014	37	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	20,624	16,304	5,248	125	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
2014	42	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972
2014	78	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	76	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:				**36,974**	**28,814**	**91,07**	**713,85**	**0,35**	**14,54**	**0**	**1,08**	**90,018**	**14,75**	**47,32**	**7,954**
Полдник															
2014	54	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОФЕЛНЫМ ФАРШЕМ	35	2,11	2,66	12,94	84	0,03	0,36	15	0	7,9	9,6	25,8	0,46
к\к	**98**	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
Итого за прием пищи:				**4,71**	**4,86**	**31,94**	**190,4**	**0,03**	**0,86**	**15**	**0**	**105,5**	**32,4**	**94,3**	**0,96**
Всего за день:				**56,694**	**45,554**	**217,61**	**1485,39**	**0,59**	**25,9**	**15,03**	**1,25**	**787,7**	**135,14**	**396,97**	**12,214**
Среднедневная сбалансированность				**1,3**	**1,6**	**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		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2014	70	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	4,15	0,05	75	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2014	5	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	98	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,05	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	76	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:				**12,55**	**16,15**	**71,55**	**522,70**	**0,3**	**1,3**	**0,04**	**1,15**	**284,3**	**73,0**	**306,7**	**1,9**
II Завтрак															
к/к	78	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				**0,9**	**0,18**	**17,71**	**76,9**	**0,02**	**3,58**	**0**	**0,18**	**12,52**	**7,15**	**12,52**	**2,5**
Обед															
2014	23	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	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
2014	**26**	ПЛОВ	180	17,51	13,3	29,46	342	0,048	10,05	0	0	37,2	0	0	1,584
2014	89	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	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	76	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:				**23.91**	**21**	**78,26**	**695,1**	**0,148**	**18,55**	**0,2**	**1,2**	**97,8**	**33,5**	**100,9**	**4,8**
Полдник															
2014	74	ХЛЕБ С СЫРОМ	50\10	6,11	4,48	25,7	141,78	0,11	0	0,03	0,07	97,94	10,19	82,75	0,6
2014	64	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
к/к	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				**15,86**	**20,41**	**40,32**	**382,56**	**0,07**	**7,4**	**0,19**	**4,72**	**106,94**	**26,24**	**185,92**	**2,8**
Всего за день:				**53,62**	**58,09**	**207,84**	**1677,26**	**0,538**	**30,83**	**0,43**	**7,25**	**501,56**	**139,89**	**606,04**	**12**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1,3**	**4**									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
4 день															
Завтрак															
2014	71	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,31	2,98	0	76,29	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2014	6	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	95	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	76	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:				**18,81**	**16,48**	**80,6**	**586,19**	**0,41**	**1,3**	**0,03**	**1,17**	**384,94**	**82,09**	**374,65**	**2,6**
II Завтрак															
к/к	81	ГРУША	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Обед															
2014	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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
2014	33	СОЛЯНКА	170\80	19,0	14,8	13,7	271,31	0,27	17,16	0	0	5,54	2,06	4,01	0,08
к/к	88	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	76	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:				**26,6**	**20,1**	**62,9**	**608,61**	**0,5**	**30,7**	**0,8**	**3,3**	**137,1**	**102,5**	**406,9**	**5,7**
Полдник															
к/к	60	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
2014	99	МОЛОКО	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				**10,6**	**9,5**	**41,1**	**293,1**	**0,2**	**1,1**	**0**	**0,8**	**222,5**	**30,4**	**193**	**0,8**
Всего за день:				**56,41**	**46,48**	**193,4**	**1530,2**	**1,1**	**33,8**	**0,8**	**5,3**	**864,5**	**229**	**1069,6**	**9,1**
Среднедневная сбалансированность				**1,2**	**1**	**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		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2014	70	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	4,15	0,05	75	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	7	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	94	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	76	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:				**14,75**	**17,45**	**68,45**	**527,20**	**0,4**	**1,5**	**0,04**	**1,45**	**317,2**	**78,3**	**303,2**	**2,2**
II Завтрак															
к/к	80	ЯБЛОКО	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Обед															
2014	15	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО 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
2014	34	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	87	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С"	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	76	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,3	14,8	81,10	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				**21,2**	**17,9**	**69,3**	**573,60**	**0,32**	**25**	**0,21**	**4,54**	**111,7**	**86,5**	**302,2**	**6,28**
Полдник															
2014	74	Ватрушка с творогом	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
к/к	98	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
Итого за прием пищи:				**8,2**	**7,3**	**51,8**	**305,2**	**0,1**	**0,5**	**0**	**1,4**	**205,9**	**28,1**	**162,2**	**1,7**
Всего за день:				**44,05**	**42,85**	**196,8**	**1444,7**	**0,8**	**57**	**0,2**	**7,6**	**574,8**	**196,9**	**734,3**	**10,2**
Среднедневная сбалансированность				**0,9**	**0,8**	**4**									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
6 день															
Завтрак															
2014	71	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,31	2,98	0	54,78	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2014	8	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	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	76	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:				**12,41**	**12,58**	**64**	**436,78**	**0,21**	**0,8**	**0,03**	**0,47**	**259,74**	**41,29**	**230,15**	**1,6**
II Завтрак															
2014	82	БАНАН	100	1,5	0,5	21	95	0	10	0	0	8	42	0,6	0,6
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21	95	0	10	0	0	8	42	0,6	0,6
Обед															
2014	19	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	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
2014	37	ГУЛЯШ ИЗ ОТВОРНОГО МЯСА	80	20,624	16,304	5,248	125	0,48	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
2014	40	ГРЕЧНЕВАЯ КАША	155	3,6	2,2	17,1	98,7	0,48	0	2	6,65	9,2	73,5	111,1	2,48
2014	86	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЛОДОВ	200	0,48	0,18	32,44	133,4	0	1,98	0,1	0	15.98	21,6	27	1,46
к/к	76	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
Итого за прием пищи:				**34,604**	**24,284**	**102,09**	**636,40**	**1,31**	**35,952**	**2,3**	**9,65**	**109,28**	**107,9**	**264,2**	**8,048**
Полдник															
2014	62	ЛЕПЁШКА С ДЖЕМОМ	90	6,3	10,9	32,15	418,9	0,12	0,16	0,1	0,9	128,9	22,6	188,8	1,6
2014	98	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
Итого за прием пищи:				**8,9**	**13,1**	**51,15**	**525,3**	**0,2**	**0,9**	**0,1**	**1**	**194,8**	**35**	**257,3**	**0,6**
Всего за день:				**186,85**	**52,93**	**221,12**	**1693,48**	**0,9**	**41,2**	**2,43**	**16,67**	**572**	**256,19**	**752,25**	**13,9**
Среднедневная сбалансированность				**1**	**0,8**	**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		B_1 мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2014	1	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
к/к	к/к	ХЛЕБ С ПОМАДКОЙ	50\20	5,5	2,5	35,9	182,94	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2014	98	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	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:				**10,9**	**7,3**	**64,31**	**361,96**	**0,14**	**0,5**	**0,15**		**116,51**	**20,5**	**107,89**	**1,25**
II Завтрак															
к/к	78	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				**0,9**	**0,18**	**17,71**	**76,9**	**0,02**	**3,58**	**0**	**0,18**	**12,52**	**7,15**	**12,52**	**2,5**
Обед															
2014	14	УХА ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ	250	4,9	7,8	7,4	192,02	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2014	39	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
2014	43	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	200	5,76	2,81	17,58	110,32	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
2014	85	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	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	76	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:				**19,272**	**17,762**	**71,788**	**650,24**	**0,18**	**16,268**	**0,2**	**1,4**	**116,594**	**42,6**	**131,7**	**5,38**
Полдник															
2014	56	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	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	98	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	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:				**19,5**	**15,1**	**61,2**	**462,8**	**0,1**	**1**	**0,1**	**0,4**	**270,4**	**52,8**	**310,8**	**1,1**
Всего за день:				**50,572**	**40,342**	**215,008**	**1551,9**	**0,44**	**21,3**	**0,5**	**1,98**	**519,624**	**830,9**	**562,91**	**10,23**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1,1**	**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		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2014	7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	4,15	0,05	75	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2014	9	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	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	76	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:				**10,85**	**12,55**	**71,95**	**481**	**0,2**	**0,5**	**0,04**	**0,15**	**147,4**	**39,2**	**239,4**	**1,8**
II Завтрак															
к/к	81	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Итого за прием пищи:				**0,4**	**0,4**	**8,8**	**42,3**	**0**	**9**	**0**	**0,6**	**14,4**	**7,2**	**9,9**	**2**
Обед															
2014	21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	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
2014	38	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8
2014	100	ПЕРЛОВАЯ КАША	170	3,0	3,1	12,9	112	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1,0
2014	90	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,058	0,02	13,76	56	0,3	2,44	0	0	6,7	0,054	3,1	0,13
к/к	76	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:				**21,718,8**	**19,3**	**70,16**	**635**	**0,2**	**28,5**	**0,9**	**3,1**	**141,9**	**92,7**	**313,2**	**6,6**
Полдник															
2014	59	ПЕСОЧНИК	90	3,8	3,9	28,9	237	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
к/к	98	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
Итого за прием пищи:				**6,4**	**6,1**	**47,9**	**343,4**	**0,1**	**1,2**	**0**	**0,7**	**143,5**	**27,4**	**131,6**	**1,8**
Всего за день:				**39,408**	**38,35**	**198,8**	**1501,7**	**0,4**	**58,9**	**1,8**	**4,6**	**270,9**	**147,9**	**564,5**	**12**
Среднедневная сбалансированность				**0,8**	**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		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2014	71	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2014	10	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	98	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	76	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:				**17,75**	**14,85**	**74,6**	**492,60**	**0,21**	**1,2**	**0,05**	**0,3**	**401,1**	**56,3**	**329,2**	**1,25**
II Завтрак															
к/к	80	ЯБЛОКО	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				**0,8**	**0,2**	**7,3**	**38,7**	**0**	**54**	**0**	**0,2**	**30,6**	**11,7**	**20,7**	**0,3**
Обед															
2014	22	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И 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
2014	27	ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА	80	10,8	5,96	7,78	128	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8
2014	41	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,374	6,444	44,028	252,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
2014	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
к/к	76	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:				**19,37**	**17,704**	**101,3**	**719,64**	**0,23**	**9,7**	**0,2**	**3,4**	**102,738**	**72,2**	**293,2**	**5,33**
Полдник															
2014	61	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
к/к	99	МОЛОКО	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				**10**	**8.4**	**50,6**	**318,3**	**0,2**	**0,9**	**0**	**1**	**194,8**	**27,3**	**168,9**	**0,6**
Всего за день:				**44,92**	**41,154**	**233,6**	**1569,24**	**0,64**	**65,8**	**0,25**	**4,9**	**729,238**	**167,5**	**812**	**7,48**
Среднедневная сбалансированность				**1,3**	**1,1**	**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		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2014	70	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	4,15	0,05	75	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2014	11	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	98	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	76	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:				**9,85**	**14,55**	**74,45**	**515,3**	**0,1**	**1,3**	**0,04**	**0,95**	**135,5**	**27,6**	**136,0**	**1,4**
II Завтрак															
2014	79	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
Итого за прием пищи:				**0,9**	**0**	**22,9**	**99**	**0**	**7,2**	**0,5**	**0**	**36**	**18**	**32,4**	**0,4**
Обед															
2014	16	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	0,87	11,37	5,71	258,82	0,04	0,033	0	0,38	0,96	0,1	0,26	0,38
2014	32	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	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	88	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	76	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**17,97**	**21,57**	**51,24**	**646,32**	**0,22**	**32,3**	**0,22**	**6,68**	**122,28**	**84,7**	**292,8**	**6,94**
Полдник															
2014	63	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,28	4.72	0,31	64,6	0,064	0,824	0	0	43,464	0	0	0,864
к/к	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	51,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	74	ХЛЕБ С СЫРОМ	50\12	6,11	4,48	25,7	141,78	0,11	0	0,03	0,07	97,94	10,19	82,75	0,6
Итого за прием пищи:				**11,49**	**14,276**	**37,51**	**257,88**	**0,064**	**1,324**	**0**	**0**	**152,664**	**20,8**	**104,5**	**2,164**
Всего за день:				**40,21**	**50,396**	**186,1**	**1518,5**	**0,4**	**41,6**	**1,5**	**8,6**	**374**	**151,8**	**518,8**	**10,8**
Среднедневная сбалансированность				**1**	**0,8**	**4**									

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575820

Владелец Тогмидон Элина Валерьевна

Действителен С 03.06.2021 по 03.06.2022