

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	13,64	6,65	7,47	21,53	180,97	0,10	0,90	0,03	0,29	0,14	0,20	188,41	35,49	171,83	0,70	306,07	40,23	0,03	0,00
2015	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,42	1,68	4,95	10,45	96,13	0,04	0,00	0,04	0,55	0,09	0,02	6,47	8,25	22,14	0,51	33,15	0,00	0,00	0,00
2015	412	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/147	3,64	0,16	0,04	5,07	22,40	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	10,83	4,09	5,10	0,43	24,26	0,00	0,00	0,00
того за прием пищи:				18,70	8,49	12,46	37,05	299,50	0,14	2,04	0,07	0,84	0,23	0,23	205,71	47,83	199,07	1,64	363,48	40,23	0,03	0,00
II Завтрак																						
2015	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,00	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00
того за прием пищи:				0,00	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2015	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/18	18,61	8,34	6,66	19,28	170,52	0,19	6,85	0,20	1,66	0,00	0,10	42,91	36,56	103,05	1,98	569,98	84,58	0,04	0,00
2015	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,60	4,28	2,50	27,37	149,28	0,05	0,00	0,01	0,63	0,04	0,02	10,44	27,57	32,38	0,62	49,67	40,80	0,01	0,00
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	52,03	11,13	11,83	5,08	172,23	0,04	0,00	0,01	1,78	0,06	0,08	8,58	13,40	96,73	1,46	199,35	4,44	0,02	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	3,83	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,04	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	5,66	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,42	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,09	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,51	0,17	0,17	9,12	39,87	0,01	21,80	0,00	0,09	0,00	0,01	13,45	5,20	4,46	0,89	125,62	0,00	0,00	0,00
того за прием пищи:				92,75	28,80	21,61	89,57	674,30	0,42	42,64	0,29	5,69	0,10	0,29	102,18	110,97	315,74	7,72	#####	133,95	0,08	0,00
Полдник																						
2012	472	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	3,51	5,34	1,88	36,15	182,77	0,10	0,00	0,01	0,86	0,02	0,04	11,71	7,66	41,56	0,56	65,01	29,39	0,01	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛКОМ	180	13,21	4,90	4,18	12,68	109,03	0,05	0,86	0,02	0,00	0,08	0,18	173,93	22,79	125,12	0,32	256,75	14,98	0,02	0,00
того за прием пищи:				16,72	10,24	6,06	48,83	291,80	0,15	0,86	0,03	0,86	0,10	0,22	185,64	30,45	166,68	0,88	321,76	44,37	0,03	0,00
того за день:				128,17	48,14	40,26	187,70	1 317,74	0,72	46,54	0,39	7,52	0,43	0,75	501,41	193,75	689,37	11,82	#####	218,55	0,14	0,00
балансированность:				1	0,8	3,9																

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2015	242	ДРАЧЕНА	70	11,17	8,51	10,59	4,19	146,24	0,05	0,09	0,14	1,54	1,34	0,25	54,27	9,51	123,23	1,46	121,03	38,26	0,03	0,02
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	5,66	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00
2015	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,70	2,01	4,13	12,52	98,90	0,05	0,00	0,03	0,64	0,08	0,03	7,50	9,90	26,15	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00
2015	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	13,42	4,49	3,76	13,79	107,33	0,05	0,80	0,02	0,00	0,08	0,16	160,96	20,67	117,87	0,26	234,96	13,86	0,02	0,00
Итого за прием пищи:				31,95	15,45	18,56	32,02	362,07	0,17	10,89	0,26	2,34	1,50	0,46	228,33	48,08	277,65	2,73	511,44	52,92	0,05	0,02
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	16,36	0,47	0,47	11,41	54,71	0,03	4,80	0,01	0,24	0,00	0,02	17,28	9,72	11,88	2,38	333,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				16,36	0,47	0,47	11,41	54,71	0,03	4,80	0,01	0,24	0,00	0,02	17,28	9,72	11,88	2,38	333,60	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2015	64	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУРБУЛЬОНЕ	200/18/5	20,46	5,36	6,17	14,01	133,24	0,08	7,96	0,22	1,21	0,00	0,09	45,74	30,56	83,55	1,43	528,92	87,16	0,05	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	17,47	2,94	4,37	19,73	130,40	0,12	9,56	0,02	0,16	0,07	0,09	34,00	26,95	78,44	0,98	703,72	7,93	0,04	0,00
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,23	12,51	4,06	2,23	95,84	0,07	0,19	0,04	0,35	0,97	0,12	40,98	36,83	176,87	0,79	321,95	7,06	0,44	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	6,82	0,57	3,58	2,14	43,80	0,03	4,01	0,04	1,72	0,00	0,02	9,99	8,74	18,50	0,50	125,73	1,43	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,70	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,09	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00
2015	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,38	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,65	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				51,15	25,82	18,51	71,17	559,79	0,41	41,72	0,32	4,87	1,04	0,37	151,16	120,86	413,10	5,76	#####	105,71	0,53	0,00
Полдник																						
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	29,48	9,55	8,39	8,47	187,84	0,03	0,12	0,08	0,37	0,17	0,16	84,55	12,76	123,24	0,45	86,20	1,45	0,02	0,02
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	11,32	4,07	3,45	12,41	97,82	0,04	0,75	0,02	0,00	0,07	0,16	151,15	18,90	105,23	0,48	218,64	12,69	0,02	0,00
Итого за прием пищи:				40,80	13,62	11,84	20,88	285,66	0,07	0,87	0,10	0,37	0,24	0,32	235,70	31,66	228,47	0,93	304,84	14,14	0,04	0,02
Всего за день:				140,26	55,36	49,38	135,48	1 262,23	0,68	58,28	0,69	7,82	2,78	1,17	632,47	210,32	931,10	11,80	#####	172,77	0,62	0,04
Сбалансированность:					1	0,9	2,4															



3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	13,57	150	6,68	6,78	23,30	182,14	0,07	0,90	0,03	0,30	0,14	0,19	184,03	22,87	139,20	0,33	276,63	39,57	0,02	0,00
2015	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	1,42	30	1,68	4,95	10,45	96,13	0,04	0,00	0,04	0,55	0,09	0,02	6,47	8,25	22,14	0,51	33,15	0,00	0,00	0,00
2015	412	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	3,64	180/1/4/7	0,16	0,04	5,07	22,40	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	10,07	3,92	5,10	0,43	24,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			18,63	8,52	11,77	38,82	300,67	0,11	2,04	0,07	0,85	0,23	0,22	200,57	35,04	166,44	1,27	333,98	39,57	0,02	0,00	
II Завтрак																						
2015	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	0,00	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			0,00	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																						
2015	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	20,55	200/18/5	5,75	6,20	14,25	136,56	0,08	13,74	0,20	1,25	0,00	0,09	50,55	29,16	81,63	1,19	544,77	69,83	0,04	0,00
2008	44/3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	0,66	130	4,99	4,64	22,70	152,31	0,13	0,30	0,11	0,95	0,04	0,07	11,73	73,99	112,24	2,49	170,62	20,13	0,00	0,00
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	66,36	80	14,07	14,83	7,05	219,01	0,06	0,64	0,02	1,26	0,10	0,10	16,82	18,33	128,40	1,92	276,35	25,95	0,03	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	10,93	70	0,83	2,69	5,16	48,79	0,02	6,92	0,03	1,19	0,00	0,02	18,72	10,69	17,61	0,16	252,13	0,29	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,42	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,09	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00
2015	393	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	6,51	180	0,17	0,17	9,12	39,87	0,01	21,80	0,00	0,09	0,00	0,01	12,75	5,05	4,46	0,89	125,56	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			108,52	29,93	28,86	84,48	723,75	0,40	43,40	0,36	6,07	0,14	0,33	122,59	151,87	396,30	8,62	#####	118,33	0,07	0,00	
Полдник																						
2008	467	БУЛОЧКА ПЛЮШКА	5,18	85/12	6,64	7,59	44,04	271,07	0,13	0,08	0,04	2,51	0,26	0,11	29,93	9,68	67,72	0,78	97,74	28,27	0,01	0,00
2012	401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	14,04	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,04	0,42	0,02	0,11	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,12	219,00	13,50	0,02	0,00
Итого за прием пищи:			19,22	10,86	11,23	49,86	348,19	0,17	0,50	0,06	2,62	0,26	0,29	182,93	26,48	181,72	0,90	316,74	41,77	0,03	0,00	
Всего за день:			146,37	49,92	51,99	185,41	1 424,75	0,69	46,94	0,49	9,67	0,63	0,85	513,97	217,89	752,34	12,37	#####	199,67	0,12	0,00	
Сбалансированность:			1	1,0	3,7																	

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	18,11	150	8,95	8,83	27,37	225,93	0,06	0,06	0,05	0,73	0,25	0,06	166,91	33,85	115,04	0,78	68,10	32,80	0,01	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	5,68	40	0,44	0,08	1,53	9,65	0,02	10,05	0,07	0,16	0,00	0,02	5,63	8,04	10,45	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	1,70	35	1,96	6,40	12,17	117,70	0,04	0,00	0,03	0,67	0,12	0,03	7,03	8,91	23,90	0,56	39,90	0,00	0,00	0,00
2015	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	15,35	180	5,21	4,40	14,03	117,07	0,06	0,94	0,02	0,00	0,09	0,19	185,45	23,13	136,59	0,28	272,77	16,20	0,03	0,00
Итого за прием пищи:			40,84		16,56	19,71	55,10	470,35	0,18	11,05	0,17	1,56	0,46	0,30	365,02	73,93	285,98	2,02	497,35	49,80	0,04	0,00
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	13,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,20	0,00	0,02	14,40	8,10	9,90	1,98	278,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			13,64		0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,20	0,00	0,02	14,40	8,10	9,90	1,98	278,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2015	82	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	17,86	200/18/8	5,14	7,57	12,78	140,35	0,06	6,07	0,17	1,62	0,01	0,07	35,14	23,82	79,35	0,98	416,01	56,67	0,04	0,00
2015	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	5,40	148	3,30	2,87	32,90	170,81	0,04	0,79	0,24	0,29	0,05	0,03	17,42	26,90	72,98	0,61	94,62	40,81	0,02	0,01
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	2,22	80	11,26	4,53	2,37	95,81	0,07	1,12	0,36	2,09	0,70	0,09	33,93	43,90	167,47	0,72	362,55	0,27	0,44	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	7,10	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,70	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,88	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,09	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00
2015	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	0,38	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,65	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			36,75		24,69	15,40	83,02	575,53	0,31	40,53	0,85	5,63	0,76	0,26	113,97	122,44	388,59	4,87	#####	100,88	0,50	0,01
Полдник																						
2012	239	ОЛАДЫИ ИЗ ТВОРОГА	36,53	100/15	14,45	11,57	27,00	317,25	0,15	0,30	0,09	1,93	0,18	0,28	150,19	23,06	195,74	0,74	194,56	4,69	0,02	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	3,64	180/10/7	0,16	0,04	5,07	22,40	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	10,83	4,09	5,10	0,43	24,26	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			40,17		14,61	11,61	32,07	339,65	0,15	1,44	0,09	1,93	0,18	0,29	161,02	27,15	200,84	1,17	218,82	4,69	0,02	0,02
Всего за день:			131,40		56,25	47,11	179,70	1 431,12	0,66	57,02	1,12	9,32	1,40	0,87	654,41	231,62	885,31	10,04	#####	155,37	0,56	0,03
Сбалансированность:					1	0,8	3,2															

5 день

№ рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	10,10	8,59	9,35	1,41	124,13	0,05	0,10	0,15	0,41	1,47	0,27	55,08	9,41	127,65	1,51	120,99	38,83	0,04	0,02	
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	5,66	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	
2015	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,70	2,02	5,78	12,54	113,86	0,05	0,00	0,05	0,66	0,11	0,03	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00	
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	13,10	4,86	4,15	12,61	108,30	0,05	0,86	0,02	0,00	0,08	0,18	172,99	22,74	124,11	0,32	254,75	14,85	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:					30,56	15,91	28,08	355,89	0,17	10,96	0,29	1,23	1,66	0,50	241,41	50,05	288,69	2,84	531,49	54,48	0,06	0,02	
II Завтрак																							
2015	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,00	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																							
2008	103	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/108	20,46	5,92	7,73	13,39	147,36	0,09	18,29	0,20	1,84	0,00	0,08	46,07	27,55	78,17	1,04	597,32	85,24	0,04	0,00	
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	92,19	17,37	19,16	21,41	328,18	0,17	11,68	0,04	1,28	0,09	0,18	25,53	44,60	195,40	3,01	#####	51,83	0,08	0,00	
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	6,72	0,56	0,07	1,75	9,80	0,02	7,00	0,01	0,07	0,00	0,03	16,10	9,80	29,40	0,70	98,70	2,10	0,01	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,70	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,09	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00	
2012	372	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	6,66	0,17	0,17	11,06	47,61	0,01	21,80	0,00	0,09	0,00	0,01	12,75	5,05	4,46	0,89	125,56	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					129,82	28,46	27,46	75,83	670,11	0,40	58,77	0,25	4,71	0,09	0,35	113,50	103,13	363,17	7,70	#####	141,30	0,13	0,00
Полдник																							
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	9,00	3,64	4,75	36,08	202,25	0,03	0,00	0,01	1,75	0,00	0,03	13,05	9,00	40,50	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00	
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150	11,94	4,32	3,67	11,85	98,66	0,04	0,80	0,02	0,00	0,08	0,17	159,49	19,73	111,71	0,49	231,72	13,50	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:					20,94	7,96	8,42	47,93	300,91	0,07	0,80	0,03	1,75	0,08	0,20	172,54	28,73	152,21	1,44	286,72	13,50	0,02	0,00
Всего за день:					181,32	52,94	164,09	1 379,05	0,65	71,53	0,57	7,82	1,83	1,06	535,33	186,41	811,95	13,56	#####	209,28	0,21	0,02	
Сбалансированность:					1	1,0	3,1																

6 день

ИДОО детский сад № 4 города Алушты



Витамины

Минеральные вещества

Сборник рецептов	№ технол-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																										
	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	14,72	7,53	7,44	24,57	196,74	0,11	0,98	0,03	0,09	0,13	0,21	197,58	36,04	177,86	0,66	317,12	25,92	0,04	0,00					
2012			1,42	1,68	4,95	10,45	96,13	0,04	0,00	0,04	0,55	0,09	0,02	6,47	8,25	22,14	0,51	33,15	0,00	0,00	0,00					
2015	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	11,97	4,44	3,79	11,93	100,65	0,04	0,78	0,02	0,00	0,08	0,16	158,63	21,23	113,60	0,30	233,47	13,54	0,02	0,00					
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	28,11	13,65	16,18	46,95	393,52	0,19	1,76	0,09	0,64	0,30	0,39	362,68	65,52	313,60	1,47	583,74	39,46	0,06	0,00					
II Завтрак																										
2015	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	0,00	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																										
Итого за прием пищи:																										
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ	21,07	5,56	9,23	13,40	159,46	0,08	12,34	0,19	1,34	0,06	0,09	52,92	30,06	83,60	1,40	537,01	83,19	0,05	0,00					
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	17,47	2,93	1,81	19,71	107,18	0,12	9,56	0,01	0,13	0,03	0,09	36,32	27,11	78,49	0,99	703,31	39,93	0,04	0,00					
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60,00	11,53	12,71	5,47	183,19	0,05	0,00	0,01	0,52	0,07	0,08	8,69	13,81	99,05	1,48	209,24	4,17	0,03	0,00					
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	3,24	0,84	2,96	2,19	39,25	0,01	8,76	0,00	1,38	0,00	0,02	22,65	7,25	13,97	0,27	144,06	13,42	0,00	0,00					
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,42	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,09	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00					
2015	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	6,59	0,17	0,17	10,09	43,74	0,01	21,80	0,00	0,09	0,00	0,01	12,75	5,05	4,46	0,89	125,56	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:																										
			111,88	25,15	27,21	77,06	660,03	0,37	52,46	0,21	4,79	0,16	0,33	145,35	97,93	331,53	7,00	#####	142,84	0,12	0,00					
Полдник																										
Итого за прием пищи:																										
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	3,06	4,94	1,53	28,12	145,95	0,10	0,10	0,00	0,82	0,01	0,06	28,60	8,33	48,44	0,47	82,62	21,80	0,01	0,00					
2015	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2,01	0,13	0,03	4,98	21,24	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	8,76	3,53	4,40	0,41	18,50	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:																										
			145,06	44,48	45,08	169,36	1 272,88	0,67	55,90	0,30	6,38	0,47	0,80	553,27	179,81	705,85	10,93	#####	204,10	0,19	0,00					
Всего за день:																										
			1	1,0	3,8																					
Сбалансированность:																										

7 день

МДОУ детский сад № 4 горда Алушты



Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	10,98	6,08	7,52	20,69	175,59	0,10	0,72	0,04	0,19	0,14	0,18	146,47	47,78	148,11	1,20	269,97	28,42	0,02	0,00
	2012	ЖИДКАЯ	9,66	4,42	7,20	12,52	136,76	0,05	0,07	0,06	0,69	0,18	0,06	99,02	13,54	78,15	0,71	48,60	0,00	0,00	0,00
	2015	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	9,03	2,90	2,41	10,21	74,12	0,04	0,51	0,01	0,00	0,05	0,11	101,81	13,95	77,55	0,22	153,05	8,82	0,02	0,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	29,67	13,40	17,13	43,42	386,47	0,19	1,30	0,11	0,88	0,37	0,35	347,30	75,27	303,81	2,13	471,62	37,24	0,04	0,00
II Завтрак																					
	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	16,36	0,47	0,47	11,41	54,71	0,03	4,80	0,01	0,24	0,00	0,02	17,28	9,72	11,88	2,38	333,60	0,00	0,00	0,00
	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	2,76	0,49	0,04	5,08	23,10	0,02	0,77	0,62	0,15	0,00	0,03	9,33	13,13	19,01	0,24	76,80	0,00	0,00	0,00
		Итого за прием пищи:	19,12	0,96	0,51	16,49	77,81	0,05	5,57	0,63	0,39	0,00	0,05	26,61	22,85	30,89	2,62	410,40	0,00	0,00	0,00
Обед																					
	103	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	22,39	6,08	7,69	13,89	150,04	0,10	20,07	0,21	1,66	0,01	0,08	43,73	28,86	80,85	1,13	626,18	45,75	0,04	0,00
	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	5,40	3,30	2,87	32,90	170,81	0,04	0,79	0,24	0,29	0,05	0,03	17,42	26,90	72,88	0,61	94,62	40,81	0,02	0,01
	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	2,22	11,10	4,52	2,37	95,11	0,07	1,12	0,36	2,09	0,69	0,09	33,57	43,41	165,31	0,72	358,35	0,27	0,43	0,00
	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	8,23	0,58	1,90	1,95	28,51	0,03	13,03	0,09	1,00	0,00	0,02	8,96	10,30	13,48	0,52	149,31	0,99	0,00	0,00
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,70	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,09	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00
	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	0,38	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,65	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00
		Итого за прием пищи:	42,41	25,50	17,31	84,17	600,98	0,35	55,01	0,90	6,47	0,75	0,27	124,13	127,25	388,36	5,04	#####	89,95	0,49	0,01
Полдник																					
	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	28,51	11,10	9,20	20,22	247,54	0,05	0,13	0,09	0,56	0,24	0,17	94,13	15,63	138,01	0,64	109,26	26,66	0,03	0,02
	416	КАКАО С МОЛОКОМ	6,70	2,52	2,13	8,75	64,82	0,02	0,43	0,01	0,00	0,04	0,08	87,84	13,33	64,35	0,24	133,53	7,38	0,02	0,00
		Итого за прием пищи:	35,21	13,62	11,33	28,97	312,36	0,07	0,56	0,10	0,56	0,28	0,25	181,97	28,96	202,36	0,88	242,79	34,04	0,05	0,02
		Всего за день:	126,41	53,48	46,28	173,05	1 377,62	0,66	62,44	1,74	8,30	1,40	0,92	680,01	254,33	925,42	10,67	#####	161,23	0,58	0,03
		Сбалансированность:	1	0,9	3,2																

9 день

МДОУ детский сад № 4 города Алушты



Минеральные вещества

Витамины

Энергетическая ценность, ккал

Сборник рецептов	№ рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
					Белки, г	Жиры, г															
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	14,69	7,56	7,62	23,64	0,11	0,98	0,03	0,09	0,14	0,21	201,43	36,72	178,39	0,66	318,10	33,97	0,04	0,00
2008	189	БУТЕРБРОДС С СЫРОМ	60	11,29	4,74	9,66	10,46	0,05	0,09	0,09	0,63	0,24	0,06	122,40	12,86	88,13	0,64	44,88	0,00	0,00	0,00
2015	3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,37	3,75	3,13	11,63	0,04	0,66	0,02	0,00	0,06	0,13	136,81	18,35	99,31	0,24	197,39	11,52	0,02	0,00
2015	414			37,35	16,05	20,41	45,73	0,20	1,73	0,14	0,72	0,44	0,40	460,64	67,93	365,83	1,54	560,37	45,49	0,06	0,00
Итого за прием пищи:																					
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	13,64	0,39	0,39	9,51	0,02	4,00	0,01	0,20	0,00	0,02	14,40	8,10	9,90	1,98	278,00	0,00	0,00	0,00
2015				13,64	0,39	0,39	9,51	0,02	4,00	0,01	0,20	0,00	0,02	14,40	8,10	9,90	1,98	278,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																					

Обед

Сборник рецептов	№ рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
					Белки, г	Жиры, г															
2015	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/18/5	21,49	5,88	8,57	14,44	0,08	14,27	0,21	2,13	0,01	0,09	54,55	29,84	84,06	1,21	553,90	74,17	0,04	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	17,35	2,90	3,53	19,66	0,12	9,55	0,01	0,15	0,06	0,09	36,01	27,00	77,96	1,01	701,48	51,79	0,04	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	3,62	13,10	4,42	5,70	0,10	0,70	0,30	0,58	1,01	0,13	39,23	44,77	189,50	1,12	363,00	2,66	0,44	0,00
2008	29	САЛАТ "ОВОЩНОЕ ЛЕТО"	50	5,12	0,75	5,05	2,20	0,02	13,00	0,02	2,35	0,00	0,00	13,00	10,00	18,50	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ	25	1,42	1,60	0,00	10,09	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,09	2,52	0,33	16,11	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00
2015	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,38	0,00	0,00	4,84	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,70	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																					
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	36,10	13,45	10,57	19,21	0,07	0,19	0,08	1,45	0,23	0,23	131,21	19,85	178,96	0,70	150,11	14,92	0,03	0,02
2015	412	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/9/7	3,64	0,16	0,04	5,07	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	12,12	4,38	5,10	0,43	24,36	0,00	0,00	0,00
2015				39,74	13,61	10,61	24,28	0,07	1,33	0,08	1,45	0,23	0,24	143,33	24,23	184,06	1,13	174,47	14,92	0,03	0,02
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
Сбалансированность:																					

10 день

МДО детский сад № 4 - города Алушты



Витамины

Пищевые вещества

Минеральные вещества

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																												
					9,92	11,94	5,11	167,62	0,06	0,11	0,16	0,55	1,61	0,29	64,01	11,15	143,94	1,70	142,52	40,62	0,04	0,02						
2012	228	ДРАЧЕНА	13,11	85	9,92	11,94	5,11	167,62	0,06	0,11	0,16	0,55	1,61	0,29	64,01	11,15	143,94	1,70	142,52	40,62	0,04	0,02						
2008		ТОМАТОР СВЕЖИЙ	5,68	40	0,44	0,08	1,53	9,65	0,02	10,05	0,07	0,16	0,00	0,02	5,63	8,04	10,45	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00						
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	1,70	40	2,02	5,78	12,54	113,86	0,05	0,00	0,05	0,66	0,11	0,03	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00						
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	13,70	180	4,82	4,10	17,53	127,44	0,05	0,89	0,02	0,00	0,08	0,19	178,69	21,93	124,67	0,51	258,06	15,12	0,02	0,00						
Итого за прием пищи:																												
			34,19	17,20	21,90	36,71	418,57	0,18	11,05	0,30	1,37	1,80	0,53	256,07	51,02	305,59	3,22	556,91	56,54	0,06	0,02							
II Завтрак																												
2015	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	0,00	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:																												
			0,00	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																												
2015	64	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУРБУЛЬОНЕ	21,03	200/15/5	5,38	7,56	13,80	145,14	0,08	7,81	0,22	1,64	0,01	0,08	46,68	30,01	83,54	1,38	521,39	87,16	0,05	0,00						
2015	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	5,40	148	3,31	10,11	32,93	236,17	0,04	0,79	0,25	2,52	0,09	0,04	17,72	26,90	73,52	0,61	95,07	40,81	0,02	0,01						
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ	69,38	80	13,61	11,65	0,44	160,81	0,03	0,18	0,05	0,32	0,00	0,08	7,31	14,61	115,66	1,66	255,75	5,34	0,04	0,00						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	3,84	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,70	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00						
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,09	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00						
2015	393	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	6,96	180	0,17	0,17	14,93	63,09	0,01	21,80	0,00	0,09	0,00	0,01	12,75	5,05	4,46	0,89	125,56	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:																												
			110,40	27,23	29,86	91,32	747,97	0,28	34,58	0,52	6,04	0,10	0,28	106,71	98,30	349,92	7,00	#####	136,64	0,12	0,01							
Полдник																												
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	9,00	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,03	0,00	0,01	1,75	0,00	0,03	13,05	9,00	40,50	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00						
	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ, БИОЙОГУРТ, КЕФИР И Т.Д.)	22,00	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00						
Итого за прием пищи:																												
			31,00	7,84	8,50	42,85	287,02	0,08	1,05	0,05	1,75	0,00	0,29	193,05	30,00	183,00	0,95	274,00	0,00	0,03	0,03							
Всего за день:																												
Сбалансированность:																												
			175,59	52,88	60,39	183,13	1 505,70	0,55	47,68	0,87	9,29	1,90	1,11	563,71	183,82	846,39	12,75	#####	193,18	0,21	0,03							
			1	1,1	3,5																							

МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ДРАЧЕНА 70	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ 75	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ДРАЧЕНА 85
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/147	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/147	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 125	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 120	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 125	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 125	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 125	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 120	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 125	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 125
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ 200/18/5	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ 200/18/5	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/18/5	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/18/8	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/8	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ 200/0/8	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУРИЦЫ 200/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/18/5	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ 200/15/5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ 130	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ 148	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 80	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ 148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (1 ВАРИАНТ) 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ 148
КОТЛЕТКА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 75	СУФЛЕ РЫБНОЕ 60	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) 80	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 80	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 80	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 80	МЯСО ОТВАРНОЕ 80
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	САЛАТ "ОВОЩНОЕ ЛЕТО" 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38
ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
Полдник									
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	БУЛОЧКА ПЛЮШКА 85/12	ОПЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА 100/15	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/4	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/9/7	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ, БИОЙОГУРТ, КЕФИР И Т.Д.) 150

МЕНЮ Ясли

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ДРАЧЕНА 65	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 120	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 65	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой 150	СУП МОЛОЧНЫЙ 150	КАША ОВсяная ЖИДКАЯ 155	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 130	ДРАЧЕНА 65
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/4	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/4	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/4
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ 150/17	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ 150/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/15/7	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150/15/7	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/8	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/15/5	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 150/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/15/5	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ 150/15/5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ 100	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ 120	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ 120
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	СУФЛЕ РЫБНОЕ 60	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) 60	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 60	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 60	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 60	МЯСО ОТВАРНОЕ 60
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	САЛАТ "ОВОЩНОЕ ЛЕТО" 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150
Полдник									
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	БУЛОЧКА ПЛЮШКА 50/15	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА 70	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 65	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 70	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20
КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/7/3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ, БИОЙОГУРТ, КЕФИР И Т.Д.) 125	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергия) 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/3	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ, БИОЙОГУРТ, КЕФИР И Т.Д.) 125