

Утверждаю:
заведующий МБДОУ № 54 Г. Апатиты
Степанова О.Н.
Приказ № 1-33/о от 11.01.2021 г.



Меню приготовляемых блюд для возрастной категории от 7 лет.

Составлено на основании:

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений», под редакцией А.Я. Перевалова, Пермь, 2012г.
2. «Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, Москва, 2012г.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	277	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	6,0	35,8	230,7	0,0	0,2	0,0	0,6	96,2	14,9	88,7	0,3
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	200	0,0	0,1	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1Й ВАРИАНТ)	45	5,3	3,1	20,0	155,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				12,5	9,2	65,6	425,5	0,0	0,2	0,0	0,6	102,5	16,3	88,7	0,3
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	51	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	60	3,1	1,7	9,5	73,0	0,0	11,7	0,0	0,0	32,2	13,7	26,7	0,9
№ 1	158	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й)	200	3,6	3,4	25,0	164,9	0,0	3,9	0,4	0,1	42,2	19,5	46,7	0,9
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	8,7	16,4	8,6	201,7	0,2	10,1	0,0	0,1	11,3	26,1	65,8	1,2
№ 2	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	3,0	2,7	27,1	126,3	0,3	17,5	7,6	1,8	19,9	27,2	352,4	7,4
№ 1	522	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	0,5	3,2	13,9	72,2	0,1	0,0	0,0	0,0	19,3	0,0	0,0	0,9
Итого за прием пищи:				19,1	27,4	93,8	675,9	0,6	43,2	8,2	2,0	133,4	88,4	491,6	11,3
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, ВЯЖЕНКА	200	3,7	4,3	5,8	77,1	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	0,0	0,0	0,2
№ 1	604	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,7	0,9	3,4	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,4	5,2	9,2	98,8	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	0,0	0,0	0,2
Ужин															
№ 1	329	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	130	12,0	13,1	25,3	280,9	0,0	0,0	0,1	0,6	11,4	3,5	40,6	0,6
№ 1	480	СОУС ИЗ КУРАГИ (1-Й ВАРИАНТ)	20	0,0	0,0	4,9	27,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,2	0,0	0,0
№ 1	507	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,0	0,1	11,7	47,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,9	0,0	0,0
№ 1	186	ГРЕНКА С СЫРОМ	35	4,5	3,1	30,0	147,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 2	368	ФРУКТЫ	80	0,5	1,4	15,0	96,8	0,0	3,7	0,0	0,0	5,6	34,7	23,1	0,5
Итого за прием пищи:				17,0	17,7	90,9	590,2	0,0	3,7	0,1	0,6	23,1	39,3	63,9	1,1
Всего за день:				53,1	60,5	261,4	1802,9	0,7	50,5	8,3	3,2	506,0	144,0	644,2	13,1

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	279	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,0	2,7	19,4	115,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,4	15,0	62,8	1,1
№ 1	508	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й вариант)	180	0,4	0,2	12,8	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	6,8	8,8	0,3
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	50	3,2	2,9	46,9	272,5	0,0	0,1	0,0	0,0	2,0	1,0	1,3	0,1
Итого за прием пищи:				6,6	5,8	79,1	442,0	0,1	0,1	0,0	0,0	20,8	22,8	72,9	1,5
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	1,0	3,2	23,5	48,7	0,0	8,2	0,1	0,3	12,3	15,3	22,9	0,8
№ 1	165	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	8,3	3,5	15,3	104,9	0,1	5,1	0,5	0,6	37,5	33,1	129,8	1,1
№ 1	252	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	5,3	30,4	154,6	0,2	0,0	0,0	2,6	7,1	71,3	106,2	2,5
№ 1	377	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	85	15,7	22,2	4,9	313,2	0,1	2,7	0,4	0,9	25,9	35,3	215,1	3,3
№ 1	523	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,1	17,3	48,7	0,0	2,0	0,0	0,2	13,5	4,1	3,8	0,6
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	0,5	0,5	13,9	72,2	0,1	0,0	0,0	0,0	19,3	0,0	0,0	0,9
Итого за прием пищи:				30,6	34,8	105,3	742,3	0,5	18,0	1,0	4,6	115,6	169,1	477,8	9,2
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	250	7,1	7,8	10,0	143,1	0,1	0,8	0,1	0,0	250,8	32,0	192,0	0,2
№ 1	125	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,1	9,0	30,6	247,9	0,1	0,8	0,1	0,0	250,8	32,0	192,0	0,2
Ужин															
№ 1	551	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	150	3,0	11,9	4,0	135,3	0,0	0,0	0,1	0,4	10,3	2,7	38,3	0,5
№ 1	508	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	3,2	1,2	34,5	176,4	0,0	1,1	0,0	0,0	8,9	2,1	1,4	0,1
№ 2	368	ФРУКТЫ	60	0,5	0,1	4,8	25,1	0,0	14,5	0,0	0,1	18,5	7,0	12,6	0,2
Итого за прием пищи:				6,7	13,2	43,3	336,8	0,0	15,6	0,1	0,5	37,7	11,8	52,2	0,8
Всего за день:				54,5	62,9	268,4	1815,0	0,7	36,5	1,2	5,1	431,9	225,7	794,9	11,9

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	275	КАША "ДРУЖБА"	180	2,9	2,6	25,8	239,6	0,1	0,0	0,0	0,5	5,5	17,1	48,5	0,5
№ 1	515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	0,0	0,5	12,2	90,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	5,6	9,5	0,2
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	50	5,6	3,9	25,1	184,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,5	7,0	63,1	514,8	0,1	0,0	0,0	0,5	15,1	22,7	58,0	0,7
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,8	5,1	3,3	62,5	0,0	3,9	0,0	0,1	21,1	12,2	38,7	0,9
№ 1	136	БУЛЬОН ИЗ КУР ПРОЗРАЧНЫЙ	160	1,7	1,7	44,0	24,3	0,0	0,0	0,0	1,2	0,7	1,6	0,0	
№ 1	310	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	31,5	0,0	0,0	0,1	0,1	11,0	2,5	38,5	0,5
№ 1	418	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	11,3	15,1	0,3	231,5	0,0	0,0	0,1	0,4	10,2	2,2	34,7	0,5
№ 1	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,6	4,0	55,3	58,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	517	ЖЕЛТИН ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,0	0,0	36,9	127,4	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	2,0	5,4	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,2	28,6	130,6	634,6	0,0	3,9	0,2	0,6	56,0	19,6	118,9	1,9
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
№ 1	604	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,0	0,0	3,4	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,3	3,7	9,2	98,8	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
Ужин															
№ 1	343	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,9	11,3	11,2	159,7	0,1	1,8	0,5	1,0	36,5	33,7	182,6	0,9
№ 1	438	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,6	7,2	21,0	272,5	0,2	10,6	0,0	0,1	12,0	27,5	69,4	1,2
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,1	0,1	9,0	59,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0
№ 2	368	ФРУКТЫ	90	0,3	0,4	7,6	41,5	0,0	3,2	0,0	0,5	11,4	5,7	7,8	1,5
Итого за прием пищи:				18,9	23,0	48,8	532,3	0,3	15,6	0,5	1,6	67,4	68,5	259,8	3,6
Всего за день:				53,4	60,1	261,8	1826,5	0,5	21,9	0,7	2,8	298,5	127,6	550,7	6,6

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	283	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	1,9	2,0	24,2	122,1	0,0	0,0	0,0	0,1	4,1	11,7	33,4	0,2
№ 1	509	КАЧАД С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	0,2	0,4	10,9	46,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	6,5	8,8	0,3
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	46	3,3	3,2	41,1	222,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,4	5,6	76,2	391,3	0,0	0,0	0,0	0,1	9,2	18,2	42,2	0,5
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,1	4,1	48,0	0,0	10,8	0,4	0,1	35,7	16,0	29,7	0,8
№ 1	173	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,2	2,0	14,6	95,3	0,1	6,0	0,5	0,3	32,4	25,1	51,5	1,1
№ 1	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШВИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	65	13,7	17,3	14,4	277,1	0,1	0,0	0,1	1,1	19,7	24,5	225,1	3,2
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ГВОРЕ	110	2,7	0,9	3,0	55,7	0,2	10,1	0,0	0,1	11,3	25,1	65,8	1,2
№ 1	524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК	180	0,1	0,2	18,2	75,7	0,0	5,8	0,0	0,2	17,4	5,8	6,7	0,6
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	0,4	3,2	20,6	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,1	26,7	74,9	650,7	0,4	32,7	1,0	1,8	116,5	97,5	378,8	6,9
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША,	150	4,7	4,3	6,0	85,8	0,0	0,5	0,0	0,0	150,5	19,2	115,2	0,2
№ 1	575	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	3,6	1,5	7,9	69,3	0,0	0,0	0,1	0,3	8,6	2,9	27,4	0,3
Итого за прием пищи:				8,3	5,8	13,9	155,1	0,0	0,5	0,1	0,3	159,3	22,1	142,6	0,5
Ужин															
№ 1	326	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	10,8	13,8	14,8	251,1	0,0	0,0	0,1	0,4	12,1	6,2	45,4	0,6
№ 1	448	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й)	30	6,4	4,0	18,1	66,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0	0,0
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,0	0,1	14,9	59,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0
№ 1	105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	50	3,3	3,1	20,0	155,4	0,0	0,1	0,0	0,0	138,6	0,0	0,0	0,3
№2	368	ФРУКТЫ	85	0,4	1,3	17,5	79,6	0,0	3,2	0,0	0,0	5,9	30,6	20,4	0,5
Итого за прием пищи:				20,9	22,3	85,3	611,9	0,0	3,3	0,1	0,4	164,7	38,6	65,8	1,4
Всего за день:				55,8	60,9	260,4	1856,0	0,4	38,5	1,2	2,6	456,7	176,4	629,4	9,5

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,3	4,8	25,2	157,1	0,1	0,0	0,0	0,6	8,7	19,1	51,9	0,6
№ 1	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ВАРИАНТ)	180	0,2	0,0	11,0	44,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	9,5	0,2
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	50	1,6	6,7	10,0	159,6	0,0	0,1	0,0	0,0	2,0	1,0	1,3	0,1
Итого за прием пищи:				5,1	11,5	46,2	398,1	0,1	0,1	0,0	0,6	18,3	25,3	62,7	0,9
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	7,1	2,3	76,3	0,0	8,2	0,1	0,3	12,3	15,3	22,9	0,8
№ 1	142	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,1	3,8	20,7	151,3	0,0	14,4	0,4	0,4	64,2	37,5	70,2	1,9
№ 1	416	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	170	15,9	15,9	31,9	321,6	0,0	1,5	0,5	0,4	23,7	27,5	71,4	0,8
№ 1	533	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	21,0	101,6	0,0	80,0	0,2	0,0	19,2	4,9	3,1	0,5
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,6	24,0	99,4	722,7	0,0	104,1	1,2	1,1	119,4	85,2	167,6	4,0
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
№ 1	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	50	0,4	4,7	22,6	123,7	0,0	14,4	0,0	0,2	39,9	13,0	40,9	0,9
Итого за прием пищи:				4,7	8,4	28,4	200,8	0,1	14,8	0,0	0,3	192,9	29,8	154,9	1,1
Ужин															
№ 1	357	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	75	12,7	10,8	21,3	247,4	0,1	1,0	0,4	1,2	36,3	30,6	196,2	1,0
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	4,5	4,5	36,4	108,1	0,2	10,1	0,0	0,1	11,3	26,1	65,8	1,2
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15	0,1	0,0	12,0	49,3	0,0	2,8	0,0	0,0	2,9	0,0	0,0	0,9
№2	368	ФРУКТЫ	90	0,3	0,3	6,2	30,0	0,0	3,5	0,0	0,6	12,7	6,3	8,7	1,7
Итого за прием пищи:				17,6	15,6	75,9	434,8	0,3	17,4	0,4	1,9	63,2	63,0	272,7	4,8
Всего за день:				54,1	50,0	260,0	1802,4	0,5	138,4	1,6	3,9	400,8	203,3	657,9	11,0

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	291	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ ТЕРКУЛЕС® ЖИДКАЯ	180	6,5	9,3	20,6	211,4	0,1	0,2	0,0	0,8	104,5	40,4	144,9	1,0
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,1	0,0	9,8	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	46	3,1	5,3	20,0	155,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,7	14,6	50,4	426,2	0,1	0,2	0,0	0,8	112,0	42,0	144,9	1,0
II Завтрак															
2012пермь	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	5	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	6,1	3,8	73,6	0,0	8,4	0,0	0,2	21,7	8,0	14,2	1,0
№ 1	145	СВЕКОЛЬНИК	180	3,0	5,9	10,4	166,5	0,0	8,2	0,5	0,4	60,6	36,1	77,3	1,8
№ 1	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,3	8,7	15,9	241,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 2	264	ТЕФЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	14,3	5,6	0,0	14,6	0,3	19,0	7,9	2,0	33,4	30,0	382,3	8,0
№ 1	454	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,0	0,4	0,0	13,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
№ 1	522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,6	56,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	98,9	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				25,5	27,1	139,6	676,9	0,3	34,6	8,4	2,6	125,4	76,2	473,8	10,8
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,4	8,2	66,8	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	0,0	0,0	0,2
№ 1	604	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,0	0,0	0,0	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,6	4,4	8,2	88,5	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	0,0	0,0	0,2
Ужин															
№ 1	335	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	10,0	12,1	12,2	225,0	0,0	0,0	0,1	0,3	8,0	1,7	27,8	0,4
№ 1	507	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,0	0,0	14,4	87,1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	0,7	0,0	0,0
№ 1	105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	60	3,4	6,2	20,0	220,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 2	371	ФРУКТЫ	90	0,6	0,1	5,4	30,1	0,0	36,9	0,0	0,2	23,0	9,1	15,6	0,6
Итого за прием пищи:				13,0	18,4	52,0	563,0	0,0	36,9	0,1	0,5	34,4	11,5	43,4	1,0
Всего за день:				54,0	60,6	260,3	1800,6	0,5	75,1	8,5	3,9	518,8	129,7	662,1	13,2

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	280	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,5	4,3	19,5	134,6	0,1	0,0	0,0	0,0	11,0	12,9	53,5	0,9
№ 1	509	КАКАО С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	0,4	0,2	11,8	50,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	6,5	8,8	0,3
№ 1	110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	50	3,1	2,9	41,8	220,6	0,0	0,1	0,0	0,0	1,7	0,8	1,1	0,1
Итого за прием пищи:				6,0	7,4	73,1	405,9	0,1	0,1	0,0	0,0	17,8	20,2	63,4	1,3
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,8	5,1	3,3	62,5	0,0	3,9	0,0	0,1	21,1	12,2	36,7	0,9
№ 1	160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,3	3,6	22,3	187,4	0,1	5,4	0,5	0,3	31,9	23,5	57,1	1,1
№ 1	384	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	24,7	25,8	12,3	382,2	0,1	27,4	0,6	1,4	98,3	52,7	257,9	4,5
№ 1	457	СОУС, СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	20	0,9	1,4	22,3	96,9	0,0	2,6	0,0	0,2	11,1	8,2	19,2	0,5
№ 1	523	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	100	0,2	0,1	35,3	104,3	0,0	2,9	0,0	0,2	15,9	5,2	5,4	0,8
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				32,1	36,3	126,1	932,2	0,2	42,4	1,1	2,2	178,3	101,8	378,3	7,8
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	4,7	6,0	85,8	0,0	0,5	0,0	0,0	150,5	19,2	115,2	0,2
№ 1	575	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	2,0	4,9	14,6	65,7	0,0	0,0	0,1	0,3	8,8	2,9	27,4	0,3
Итого за прием пищи:				6,3	9,6	20,6	151,5	0,0	0,5	0,1	0,3	159,3	22,1	142,6	0,5
Ужин															
№ 1	312	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	150	6,8	7,9	12,1	136,5	0,0	1,2	0,2	1,4	29,2	10,7	99,7	1,3
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,1	0,0	15,0	43,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0
№ 2	368	ФРУКТЫ	90	0,3	0,3	7,6	90,1	0,0	3,2	0,0	0,5	11,4	5,7	7,6	1,5
Итого за прием пищи:				7,2	8,2	32,7	269,9	0,0	4,4	0,2	1,9	48,1	18,0	107,8	2,8
Всего за день:				54,1	61,6	262,6	1805,5	0,3	49,4	1,4	4,4	410,5	162,1	691,8	12,6

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
I Завтрак															
№ 1	253	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,4	3,1	31,8	175,8	0,1	0,0	0,0	1,8	6,9	48,7	71,7	1,7
№ 1	515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	1,4	0,0	17,4	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	6,3	11,2	0,2
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	50	3,1	12,5	20,0	167,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,9	15,6	69,2	391,8	0,1	0,0	0,0	1,8	17,0	55,0	82,9	1,9
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	70	1,7	5,0	2,8	87,0	0,0	24,7	0,2	0,3	8,9	12,6	16,6	0,7
№ 1	142	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	4,3	5,2	20,7	151,3	0,0	16,1	0,5	0,4	72,4	41,7	78,6	2,0
№ 1	346	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	15,3	14,8	10,3	135,8	0,1	0,3	0,1	1,2	28,1	24,7	190,5	0,9
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,4	3,1	29,9	118,1	0,2	10,1	0,0	0,1	11,3	26,1	65,8	1,2
№ 1	524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА С ЯБЛОКАМИ	180	0,5	0,2	15,3	166,2	0,0	10,5	0,0	0,3	21,6	7,7	10,8	0,6
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,4	28,7	99,6	757,3	0,3	61,7	0,9	2,3	142,3	112,8	362,3	5,4
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	150	5,8	4,9	7,8	77,1	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
№ 1	604	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				6,2	5,6	23,3	147,9	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
Ужин															
№ 1	302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	10,3	12,9	18,5	289,8	0,1	8,0	0,6	0,6	31,4	31,7	75,8	1,3
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	9,1	67,9	0,0	0,8	0,0	0,0	8,0	1,9	1,0	0,0
№ 1	126	ФРУКТЫ	90	1,4	0,1	18,9	80,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	122	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,8	14,2	65,1	542,6	0,1	8,8	0,6	0,6	39,4	33,6	76,8	1,3
Всего за день:				55,8	64,2	267,3	1855,6	0,6	72,9	1,5	4,8	358,7	218,2	636,0	9,0

9 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,7	4,7	11,2	134,7	0,1	0,0	0,0	0,6	6,3	19,0	52,0	0,6
№ 1	508	КАКАО С МОЛОКОМ (1 ВАРИАНТ)	160	0,4	0,4	9,9	42,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	6,8	8,8	0,3
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1Й ВАРИАНТ)	46	3,2	5,3	11,8	243,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,8	0,0	0,0	0,9
Итого за прием пищи:				6,3	10,4	32,9	420,6	0,2	0,0	0,0	0,6	25,5	25,8	60,8	1,8
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,1	4,1	48,0	0,0	9,5	0,4	0,1	33,4	15,3	29,8	0,8
№ 1	196	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,8	3,8	16,5	55,2	0,1	15,6	0,4	0,1	60,1	32,4	63,4	1,5
№ 1	396	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ПАРОВОЙ)	70	5,2	7,0	0,8	195,7	0,1	0,0	0,1	1,2	21,6	24,8	229,6	3,2
№ 1	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	16,9	10,6	90,7	269,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				30,5	25,0	144,3	724,7	0,2	25,1	0,9	1,4	123,0	74,2	322,6	5,5
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	4,7	6,0	85,8	0,0	0,5	0,0	0,0	150,5	19,2	115,2	0,2
№ 1	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	60	1,4	6,0	5,4	81,6	0,0	0,0	0,0	0,2	6,6	1,9	23,4	0,3
Итого за прием пищи:				5,7	10,7	11,4	167,4	0,0	0,5	0,0	0,2	157,1	21,0	138,6	0,5
Ужин															
№ 1	331	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	10,1	9,9	16,2	183,6	0,0	0,0	0,1	0,6	11,4	3,4	40,3	0,6
№ 1	482	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК)	30	0,1	0,0	4,8	60,4	0,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0,7	0,6	0,1
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,0	0,0	15,0	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0
№ 1	105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	40	3,1	3,7	20,0	140,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	126	ФРУКТЫ	90	0,6	0,1	5,5	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,9	13,7	61,5	473,7	0,0	473,7	0,1	0,6	19,7	5,5	40,9	0,7
Всего за день:				56,5	60,3	260,2	1832,4	0,4	1832,4	1,0	2,8	332,3	126,5	562,9	8,7

10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
I Завтрак															
№ 1	270	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,4	2,7	18,6	100,8	0,1	0,0	0,0	0,0	20,0	11,7	76,4	0,5
№ 1	515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	0,3	0,0	10,4	41,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	4,9	7,9	0,2
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	50	3,1	2,9	61,8	164,9	0,0	0,1	0,0	0,0	1,7	0,8	1,1	0,1
Итого за прием пищи:				5,8	5,6	90,8	306,7	0,1	0,1	0,0	0,0	30,9	17,4	85,4	0,8
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Обед															
№ 1	16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,8	5,1	3,0	61,1	0,0	3,5	0,0	0,1	19,0	10,9	34,9	0,8
№ 1	163	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	15,9	16,8	18,6	276,8	0,1	6,3	0,4	1,0	62,7	38,0	191,0	3,0
№ 1	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,5	4,4	0,1	157,7	0,0	0,0	0,0	0,2	5,9	17,8	50,8	0,4
№ 1	420	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70	12,1	15,7	16,2	212,1	0,0	0,0	0,0	0,1	2,9	0,6	10,0	0,1
№ 1	454	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,0	0,2	0,4	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
№ 1	533	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,0	89,9	0,0	80,0	0,2	0,0	17,1	4,5	3,1	0,5
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				31,2	42,9	82,9	898,7	0,1	89,8	0,6	1,4	98,5	71,8	289,8	4,8
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
№ 1	575	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	1,2	4,1	7,9	60,5	0,0	0,0	0,1	0,3	8,9	3,0	28,8	0,3
Итого за прием пищи:				1,5	7,8	13,7	137,6	0,1	0,4	0,1	0,4	161,9	19,8	142,8	0,5
Ужин															
№ 1	354	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	11,6	3,3	23,2	205,2	0,1	4,8	0,7	1,2	41,0	40,1	177,7	1,3
№ 1	438	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	3,0	2,1	20,3	98,0	0,1	9,5	0,0	0,1	10,7	24,7	62,1	1,1
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	13,3	92,5	0,0	1,0	0,0	0,0	9,7	2,2	1,2	0,1
№ 2	368	ФРУКТЫ	90	0,4	0,3	6,3	40,2	0,0	2,8	0,0	0,4	10,2	5,0	6,9	1,4
Итого за прием пищи:				15,1	5,7	65,1	436,9	0,2	18,1	0,7	1,7	71,6	72,0	247,9	3,9
Всего за день:				53,8	62,1	262,6	1825,9	0,5	110,4	1,4	3,5	369,9	181,0	765,9	10,2