

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 1 года до 3 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 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	277	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,2	5,0	18,7	137,0	0,0	0,2	0,0	0,5	94,9	14,2	85,7	0,3
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	160	0,0	0,0	7,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	1,0	0,0	0,0
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	35	2,3	5,0	15,1	125,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				6,5	10,0	41,7	290,5	0,0	0,2	0,0	0,5	99,6	15,2	85,7	0,3
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	82	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	40	2,0	5,6	8,7	85,0	0,0	3,2	0,3	0,4	15,4	14,8	41,3	0,7
№ 1	158	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й)	150	1,3	2,5	19,6	59,8	0,0	3,1	0,4	0,1	28,2	15,7	36,2	0,7
№ 2	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	10,7	5,7	10,6	177,4	0,2	13,9	6,2	1,4	15,0	21,0	278,4	6,0
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	100	2,2	2,0	18,1	98,7	0,1	9,2	0,0	0,1	10,4	23,7	59,8	1,0
№ 1	454	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,0	0,5	0,4	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
№ 1	522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	17,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,7	16,7	91,7	532,6	0,3	29,4	6,9	2,0	78,4	76,6	415,7	8,4
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛН, ПРОСТОКВАША, РЕЖЕНКА	120	3,4	2,9	4,7	61,7	0,0	0,3	0,0	0,1	122,4	13,4	91,2	0,1
№ 1	604	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3,4	2,9	6,2	61,7	0,0	0,3	0,0	0,1	122,4	13,4	91,2	0,1
Ужин															
№ 1	329	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	10,5	12,0	6,7	199,5	0,0	0,0	0,1	0,4	8,9	2,5	31,7	0,5
№ 1	480	СОУС ИЗ КУРАГИ (1-Й ВАРИАНТ)	30	0,0	0,0	1,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0	0,0
№ 1	186	ГРЕНКА С СЫРОМ	30	2,4	5,2	14,6	125,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	507	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	0,1	0,0	8,2	33,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,8	0,0	0,0
№ 2	368	ФРУКТЫ	75	1,1	0,4	15,3	69,8	0,0	3,0	0,0	0,0	5,4	28,4	18,9	0,5
Итого за прием пищи:				14,1	17,6	45,8	432,1	0,0	3,0	0,1	0,4	18,8	31,9	50,6	1,0
Всего за день:				42,7	47,3	195,7	1358,0	0,3	32,9	7,0	3,0	316,2	137,1	643,2	9,8

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	279	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,2	4,3	21,6	118,8	0,1	0,0	0,0	0,0	9,6	10,8	44,2	0,7
№ 1	508	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й вариант)	150	0,2	0,2	7,9	33,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,9	5,9	0,2
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	50	2,3	2,6	17,6	114,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,4	0,7	0,9	0,1
Итого за прием пищи:				4,7	7,1	47,4	266,6	0,1	0,1	0,0	0,0	16,8	16,4	51,0	1,0
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	190	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	40	0,8	4,1	2,6	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	166	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	8,1	2,4	19,2	112,1	0,1	4,7	0,3	0,5	31,8	28,7	115,6	1,0
№ 1	377	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	12,6	11,4	12,6	187,8	0,1	2,1	0,4	0,8	24,1	31,0	189,1	2,9
№ 1	252	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,4	4,7	15,0	95,5	0,1	0,0	0,0	1,6	8,2	45,4	66,4	1,5
№ 1	523	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	13,4	57,9	0,0	2,1	0,0	0,1	11,4	3,7	3,6	0,6
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,2	23,1	77,3	584,6	0,3	8,9	0,7	3,0	75,5	108,8	374,7	6,0
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	120	3,4	3,7	4,8	68,7	0,0	0,4	0,0	0,0	120,4	15,4	92,2	0,1
№ 1	122	БАТОН	15	1,2	0,9	15,0	88,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,6	4,6	19,8	157,2	0,0	0,4	0,0	0,0	120,4	15,4	92,2	0,1
Ужин															
№ 1	312	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	130	7,3	11,2	29,6	165,8	0,0	0,0	0,0	0,0	68,6	0,0	0,0	1,4
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	10,1	41,9	0,0	1,1	0,0	0,0	9,9	2,3	1,4	0,1
№ 2	368	ФРУКТЫ	60	0,5	0,1	3,1	25,0	0,0	14,4	0,0	0,1	18,4	7,0	12,4	0,2
№ 1	122	БАТОН	15	1,2	0,9	15,0	88,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,5	11,9	42,8	321,2	0,0	15,5	0,0	0,1	96,9	9,3	13,8	1,7
Всего за день:				43,0	46,7	197,6	1370,6	0,4	24,9	0,7	3,1	309,6	149,9	531,7	8,8

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
I Завтрак															
№ 1	275	КАША "ДРУЖБА"	150	2,8	1,8	18,8	106,9	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	12,1	34,2	0,4
№ 1	515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	170	0,0	0,3	13,0	44,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	6,6	12,7	0,3
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	35	5,0	2,3	16,9	132,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,8	4,4	48,6	284,0	0,0	0,0	0,0	0,3	12,4	18,7	46,9	0,7
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	121	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	2,9	2,7	8,4	71,3	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	6,3	10,8	0,3
№ 1	136	БУЛЬОН ИЗ КУР ПРОЗРАЧНЫЙ	150	2,1	1,7	2,5	35,2	0,0	1,0	0,3	0,1	11,9	7,5	16,6	0,4
№ 1	185	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,1	0,1	7,9	85,7	0,0	0,0	0,0	0,3	3,0	2,0	10,0	0,2
№ 1	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
№ 1	418	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	9,1	12,0	0,3	146,7	0,0	0,0	0,0	0,3	6,8	1,4	23,1	0,3
№ 1	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	1,2	2,5	14,6	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	517	ХИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,0	0,0	22,2	88,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,5	3,6	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,0	20,5	72,7	597,0	0,1	2,0	0,4	0,9	63,1	23,7	141,1	2,2
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	150	2,7	3,1	4,3	56,6	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
№ 1	602	ЛЕЧЕНЬЕ	15	0,4	0,4	1,5	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3,1	3,5	5,8	67,3	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
Ужин															
№ 1	343	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	3,4	13,6	3,8	92,4	0,1	1,3	0,3	0,7	27,6	26,5	149,4	0,8
№ 1	436	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	3,9	4,9	38,7	212,1	0,1	9,5	0,0	0,1	10,7	24,7	62,1	1,1
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,1	13,9	89,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	1,0	0,0	0,0
№ 2	368	ФРУКТЫ	95	0,2	0,2	10,9	28,3	0,0	3,2	0,0	0,5	11,4	5,8	7,6	1,5
Итого за прием пищи:				7,5	18,8	67,3	422,7	0,2	14,0	0,3	1,3	54,2	58,0	219,3	3,4
Всего за день:				42,4	47,2	204,7	1412,1	0,4	16,4	0,7	2,6	262,7	117,2	521,3	6,5

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	283	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1,8	1,2	18,7	83,7	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	8,0	22,7	0,2
№ 1	509	КАКАО С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	170	0,2	0,3	12,8	46,1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	4,4	5,9	0,2
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1Й ВАРИАНТ)	35	7,1	2,3	18,1	144,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,1	3,8	49,6	274,4	0,0	0,0	0,0	0,1	6,4	12,4	28,6	0,4
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬЮ И СОБОШКОМ		0,9	1,8	2,6	31,7	0,0	1,7	1,1	0,5	27,3	21,0	34,4	0,6
№ 1	173	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И		2,4	3,6	15,0	88,6	0,1	4,7	0,3	0,1	21,0	18,1	39,3	0,8
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		1,6	2,7	13,3	84,5	0,2	10,1	0,0	0,1	11,3	26,1	65,8	1,2
№ 1	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		8,9	17,3	14,4	246,4	0,1	0,0	0,0	0,8	12,4	20,3	179,4	2,6
№ 1	524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК		0,1	0,2	11,4	79,4	0,0	3,9	0,0	0,1	14,0	4,4	4,5	0,4
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ		2,5	0,4	16,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				16,4	26,0	73,2	579,8	0,4	20,4	1,4	1,6	86,0	89,9	323,4	5,6
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША	140	3,4	3,1	4,4	63,0	0,0	0,4	0,0	0,0	140,4	17,9	107,5	0,1
№ 1	575	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	30	1,6	0,3	5,9	39,3	0,0	0,1	0,1	0,3	8,7	2,9	27,5	0,3
Итого за прием пищи:				5,0	3,4	10,3	102,3	0,0	0,5	0,1	0,3	149,1	20,8	135,0	0,4
Ужин															
№ 1	338	ЗАЛЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	7,8	11,1	19,3	212,9	0,0	0,0	0,1	0,4	11,6	4,8	41,4	0,5
№ 1	449	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (3-Й)	30	1,6	0,0	0,0	14,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0	0,0
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	150	0,0	0,1	12,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,4	0,0	0,0
№ 1	105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	45	2,6	2,3	18,0	103,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 2	368	ФРУКТЫ	60	0,4	1,1	15,6	36,2	0,0	2,8	0,0	0,0	5,0	26,5	17,6	0,4
Итого за прием пищи:				12,4	14,6	65,8	442,1	0,0	2,8	0,1	0,4	23,9	32,9	59,0	0,9
Всего за день:				42,9	47,8	209,2	1438,7	0,4	23,7	1,6	2,4	265,4	156,0	546,0	7,3

5 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	282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,9	2,2	18,4	108,7	0,1	0,0	0,0	0,4	6,8	13,2	35,3	0,5
№ 1	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ВАРИАНТ)	170	0,0	0,2	11,0	44,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	3,5	6,4	0,1
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	35	5,0	2,4	24,2	163,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,4	0,7	0,9	0,1
Итого за прием пищи:				7,9	4,9	53,6	316,7	0,1	0,1	0,0	0,4	13,7	17,4	42,6	0,7
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,7	0,6	2,2	33,4	0,0	1,9	0,0	0,1	15,5	9,2	18,0	0,6
№ 1	142	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,3	3,2	16,2	132,8	0,0	10,4	0,4	0,1	48,1	27,3	56,2	1,4
№ 1	416	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	160	10,2	11,1	16,5	202,1	0,0	1,2	0,4	0,2	19,5	21,1	54,3	0,6
№ 1	533	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,6	0,6	16,2	80,5	0,0	68,0	0,2	0,0	15,5	4,0	2,6	0,5
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	40	2,5	2,5	16,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				16,3	16,2	67,6	528,0	0,0	81,5	1,0	0,4	98,6	61,6	131,1	3,1
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	140	2,7	3,1	4,3	56,6	0,1	0,4	0,0	0,1	142,8	15,7	106,4	0,1
№ 1	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,7	0,2	11,6	61,0	0,0	10,0	0,0	0,2	28,5	9,5	34,8	0,7
Итого за прием пищи:				5,4	3,3	15,9	117,6	0,1	10,4	0,0	0,3	172,3	25,2	141,2	0,8
Ужин															
№ 1	357	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,3	17,3	16,5	180,3	0,1	1,2	0,3	1,1	35,9	27,4	182,2	1,2
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,6	2,7	22,1	140,9	0,1	9,5	0,0	0,1	10,7	24,7	62,1	1,1
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,0	0,1	12,0	49,3	0,0	0,5	0,0	0,0	7,3	-1,8	0,6	0,0
№ 2	366	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:				9,2	20,4	56,8	400,5	0,2	14,7	0,3	1,8	66,6	60,2	253,6	4,0
Всего за день:				42,8	46,8	204,2	1403,9	0,4	106,7	1,3	2,9	351,2	164,4	568,5	8,6

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	201	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	7,2	5,6	28,4	152,9	0,1	0,2	0,0	0,5	99,1	28,7	115,4	0,6
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	170	0,0	0,1	13,9	31,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	0,9	0,0	0,0
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	35	3,4	2,3	15,0	120,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,6	8,0	57,3	305,3	0,1	0,2	0,0	0,5	103,3	29,6	115,4	0,6
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	121	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	40	2,9	2,7	8,4	71,3	0,0	1,1	0,0	0,0	11,2	6,8	11,7	0,3
№ 1	145	СВЕКОЛЬНИК	150	3,6	3,2	9,7	127,9	0,0	6,2	0,4	0,2	37,9	27,4	57,9	1,4
№ 2	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	5,9	13,9	9,0	220,0	0,2	14,5	6,3	1,7	29,2	25,5	316,6	6,5
№ 1	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	1,6	0,0	22,0	34,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	454	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
№ 1	522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	18,8	50,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	40	0,4	2,5	16,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,8	22,1	83,8	584,0	0,2	21,8	6,7	1,9	85,1	61,2	386,2	8,2
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	150	2,7	3,1	4,3	56,6	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
№ 1	604	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,4	0,4	1,5	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3,1	3,5	5,8	67,3	0,1	0,4	0,0	0,1	153,0	16,8	114,0	0,2
Ужин															
№ 1	335	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	10,4	11,1	7,2	217,1	0,0	0,0	0,1	0,4	10,0	2,2	34,7	0,5
№ 1	507	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,0	0,1	18,8	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	0,7	0,0	0,0
№ 1	105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	35	3,4	2,3	15,0	120,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 2	371	ФРУКТЫ	80	0,1	0,5	6,5	34,1	0,0	24,0	0,0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				13,9	14,0	47,5	411,4	0,0	24,0	0,1	0,6	43,9	14,6	55,4	0,8
Всего за день:				42,4	47,6	204,7	1409,3	0,4	46,4	6,8	3,1	385,3	122,2	671,0	9,8

7 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	260	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,2	4,0	19,5	99,1	0,1	0,0	0,0	0,0	9,3	11,3	47,0	0,8
№ 1	509	КАКАО С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	160	0,4	0,2	7,0	31,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	6,3	8,8	0,3
№ 1	110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	40	2,4	2,6	24,2	122,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,4	0,7	0,9	0,1
Итого за прием пищи:				4,8	6,8	50,7	260,5	0,1	0,1	0,0	0,0	14,9	18,3	56,7	1,2
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	78	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,8	5,1	3,0	112,5	0,1	7,0	0,0	0,5	19,6	19,0	66,2	1,1
№ 1	160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,2	2,2	17,6	69,6	0,0	3,9	0,3	0,3	28,8	17,9	54,4	1,1
№ 1	384	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	14,2	12,3	0,1	341,7	0,1	28,7	0,5	1,1	95,2	53,1	246,2	4,4
№ 1	457	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	20	4,4	3,0	29,6	28,8	0,0	2,5	0,0	0,1	8,8	7,2	14,8	0,4
№ 1	523	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	18,4	46,3	0,0	2,7	0,0	0,2	15,3	5,1	5,1	0,8
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				23,2	22,3	84,7	678,3	0,2	44,8	0,8	2,2	167,7	102,3	386,7	7,8
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	4,7	16,0	85,8	0,0	0,5	0,0	0,0	150,5	19,2	115,2	0,2
№ 1	575	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	40	1,9	5,7	3,6	72,9	0,0	0,0	0,1	0,2	7,1	2,5	23,2	0,3
Итого за прием пищи:				6,2	10,4	19,6	158,7	0,0	0,5	0,1	0,2	157,6	21,7	138,4	0,5
Ужин															
№ 1	312	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,8	7,0	11,1	134,3	0,0	1,2	0,1	1,2	25,2	9,8	85,9	1,1
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	7,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0
№ 1	368	ФРУКТЫ	60	0,2	0,2	5,0	24,1	0,0	2,1	0,0	0,3	7,6	3,8	5,2	1,1
№ 1	122	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	88,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,4	8,1	38,1	275,2	0,0	3,3	0,1	1,5	40,0	15,2	91,1	2,2
Всего за день:				42,6	47,6	203,4	1413,8	0,3	48,7	1,0	3,9	380,2	157,5	672,9	11,7

8 день

Сборник рецептов	№ 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	2,4	3,1	17,0	101,9	0,1	0,0	0,0	1,3	3,6	35,6	53,1	1,3
№ 1	515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	160	0,2	0,0	11,0	44,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	3,9	6,4	0,1
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	35	2,3	2,6	16,8	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,9	5,7	44,8	256,6	0,1	0,0	0,0	1,3	10,5	39,5	59,5	1,4
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	56	МКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	40	1,3	4,0	7,5	71,2	0,0	4,0	0,0	0,1	26,4	16,5	35,4	1,1
№ 1	142	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,9	3,1	16,2	76,8	0,0	9,7	0,3	0,1	44,5	24,0	48,4	1,3
№ 1	346	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,6	11,1	10,3	100,8	0,1	0,3	0,1	0,9	23,5	20,2	157,5	0,7
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,1	2,8	17,8	105,3	0,1	9,0	0,0	0,1	10,1	23,2	58,5	1,0
№ 1	524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА С ЯБЛОКАМИ	150	0,2	0,1	19,2	150,6	0,0	3,7	0,0	0,1	11,0	3,6	4,2	0,3
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,6	21,6	67,5	584,0	0,2	26,7	0,4	1,3	115,5	87,5	304,0	4,4
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	602	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,3	3,7	11,8	77,1	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	12,1	16,1	28,0	297,9	0,1	6,6	0,4	0,4	23,2	24,7	60,8	1,0
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,2	77,0	0,0	1,0	0,0	0,0	8,4	2,0	1,2	0,1
№ 2	368	ФРУКТЫ	45	1,0	0,3	13,8	63,8	0,0	2,7	0,0	0,0	4,9	25,6	17,0	0,4
Итого за прием пищи:				13,3	16,4	49,0	446,7	0,1	10,3	0,4	0,4	36,5	52,3	79,0	1,5
Всего за день:				43,1	47,3	203,4	1405,4	0,5	37,4	0,8	3,1	315,5	196,1	556,5	7,5

9 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	282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,4	1,9	21,6	105,2	0,1	0,0	0,0	0,4	6,2	12,3	33,2	0,5
№ 1	508	КАКАО С МОЛОКОМ (1 ВАРИАНТ)	170	0,2	0,3	9,8	42,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	6,5	8,8	0,3
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1Й ВАРИАНТ)	36	5,0	2,3	19,0	125,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,6	4,5	50,4	273,2	0,1	0,0	0,0	0,4	11,3	18,8	42,0	0,8
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	2,1	1,3	5,7	47,2	0,0	2,1	1,2	0,7	32,5	25,5	43,4	0,7
№ 1	156	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,6	2,9	14,9	100,0	0,1	15,0	0,4	0,1	52,9	29,0	59,2	1,3
№ 1	262	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	5,1	9,4	0,8	182,0	0,1	0,0	0,1	1,5	30,9	24,3	241,9	3,4
№ 1	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2,4	0,0	20,0	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,5	130,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	40	0,4	2,5	27,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,6	16,1	77,4	571,8	0,2	17,1	1,7	2,3	122,2	80,1	344,6	5,4
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША	100	3,4	3,1	4,4	63,0	0,0	0,3	0,0	0,0	100,3	12,8	76,8	0,1
№ 1	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖКЕВОГО	60	2,7	0,2	11,6	61,0	0,0	1,2	0,0	0,2	5,9	3,0	8,8	0,6
Итого за прием пищи:				6,1	3,3	17,0	124,0	0,0	1,5	0,0	0,2	106,2	15,8	85,6	0,7
Ужин															
№ 1	331	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	10,5	20,2	18,5	180,7	0,0	0,0	0,1	0,5	10,9	3,0	38,6	0,6
№ 1	482	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК)	30	0,0	0,1	7,0	29,4	0,0	0,4	0,0	0,1	3,2	1,2	1,1	0,2
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,1	0,1	11,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0
№ 1	105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	35	3,4	2,3	12,0	110,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№2	371	ФРУКТЫ	80	0,1	0,6	5,5	29,2	0,0	19,2	0,0	0,2	24,5	9,4	16,6	0,2
Итого за прием пищи:				14,0	23,3	54,9	390,1	0,0	19,6	0,1	0,8	44,8	15,0	56,3	1,0
Всего за день:				42,4	47,2	210,0	1389,4	0,3	38,2	1,8	3,7	284,5	129,7	528,4	7,9

10 день

Сборник рецептов	№ 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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
№ 1	270	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	1,7	14,2	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	7,1	45,6	0,3
№ 1	515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	170	0,0	0,3	11,0	44,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	4,2	6,4	0,1
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	35	2,6	2,4	24,2	140,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,5	0,1
Итого за прием пищи:				6,8	4,4	19,4	287,6	0,0	0,0	0,0	0,0	21,7	11,7	52,7	0,5
II Завтрак															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,0	0,0	10,3	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед															
№ 1	79	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	2,0	1,4	7,9	57,3	0,0	4,3	0,3	0,1	16,7	16,2	34,7	0,8
№ 1	163	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	8,6	8,5	14,1	128,7	0,1	5,0	0,2	0,7	31,0	30,0	152,9	2,4
№ 1	420	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	50	8,1	9,5	0,1	153,5	0,0	0,0	0,0	0,1	2,9	0,6	10,0	0,1
№ 1	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100	7,7	1,7	15,6	106,1	0,0	0,0	0,0	0,1	4,8	11,8	33,4	0,2
№ 1	454	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	1,4	0,2	0,3	26,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
№ 1	533	НАПИТОК ИЗ ШИЛОВНИКА	150	0,3	0,7	17,2	66,0	0,0	68,0	0,2	0,0	18,7	4,7	2,6	0,5
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	40	0,4	1,5	16,5	79,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,5	23,5	72,7	637,5	0,1	77,3	0,7	1,0	75,0	63,5	233,6	4,0
Полдник															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	120	2,7	3,1	4,3	56,6	0,0	0,3	0,0	0,1	122,4	13,4	91,2	0,1
№ 1	575	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	40	2,6	0,5	7,9	49,3	0,0	0,1	0,1	0,3	9,3	3,4	28,7	0,3
Итого за прием пищи:				5,3	3,6	12,2	115,9	0,0	0,4	0,1	0,4	131,7	16,8	119,9	0,4
Ужин															
№ 1	354	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	2,4	12,9	22,1	108,3	0,1	2,8	0,4	0,8	32,7	31,7	157,9	1,0
№ 1	438	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	2,5	25,6	116,7	0,1	9,5	0,0	0,1	10,7	24,7	62,1	1,1
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,0	0,2	10,1	42,2	0,0	0,4	0,0	0,0	4,8	1,1	0,5	0,0
№ 2	368	ФРУКТЫ	70	0,4	0,4	9,2	44,1	0,0	3,4	0,0	0,5	12,1	6,0	8,3	1,6
Итого за прием пищи:				4,9	16,0	75,7	311,3	0,2	16,1	0,4	1,4	60,3	63,5	228,8	3,7
Всего за день:				43,5	47,5	200,3	1393,4	0,3	93,8	1,2	2,8	288,7	155,5	635,0	8,6