УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 14»
от 10.01.2022г. №10

Примерное цикличное двадцатидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1 года 6 месяцев до 7 лет, посещающих

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14 «Дружба» г.Ярцева Смоленской области с 10,5–часовым пребыванием 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. Каша «Дружба» (из пшена ,риса, гречки) №171 2. Кофейный напиток с молоком №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №65.Сыр (порциями)№7	1. Каша пшеничная молочная жидкая №168 2. Кофейный напиток с молоком №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6	1. Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая №168 2. Чай с сахаром №136 3.Хлеб 4. Масло (порциями) №6 Сыр (порциями)№7	1 Творожный пудинг с молочной подливой №237,351 2. Кофейный напиток с молоком №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6	1. Салат из свежих огурцов с растительным маслом№13 2. Омлет натуральный №215 3. Чай№136 4. Хлеб 5. Масло (порциями) №6	1. Каша рисовая №168 2. Кофейный напиток с молоком №395 3. Хлеб 4.Масло (порциями) №6 5.Сыр (порциями) №7	1. Запеканка из творога и моркови №238 2. Кофейный напиток с молоком №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями)№6	1. Масло (порциями)№6 2. Каша манная молочная вязкая №168 3. Кофейный напиток с молоком№395 4. Хлеб 5.Сыр (порциями) №7	1. Каша ячневая №168 2. Кофейный напиток №395 3. Хлеб 4.Масло (порциями) №6 Сыр (порциями) №7	1. Салат из свеклы с горошком №34 2. Омлет натуральный №215 3. Чай №136 4. Хлеб 5. Масло (порциями) №6
II Завтрак									
Сок №399г	Банан №156	Яблоко №144	Сок №399ж	Сок №399д	Сок №399ж	Яблоко№144	Сок №399д	Банан №156	Сок №399г
Обед									
1. Борщ с капустой и картофелем №57 2. Котлета мясная №282 3. Макарон отварной №317 4 Кисель №122 5. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с бобовыми и гречками №81 2. Печень по-строгановски №104 3.Картофельное пюре №321 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной	1. Суп овощной с говядиной и сметаной №41 2. Бефстроганы из отварного мяса №278 3.Картофельное пюре №321 3. Компот из сухофруктов №376 4. Хлеб ржаной	1. Салат из свеклы с растительным маслом №33 2. Суп картофельный с макаронами изделиями с курицей №82 3. Ленивые голубцы со сметаной №298,356 4 Компот из свежих плодов№372 5. Хлеб ржаной	1. Щи из свежей капусты с картофелем №67 2. Рыба паровая с овощами №242 3.Картофельное пюре№321 4.Кисель фруктовый№122 5. Хлеб ржаной	1. Салат из свеклы №33 2. Суп картофельный с рыбными консервами №87 3. Тефтели мясные с подливой №287,156 4. Компот лимонный №669 5 .Хлеб ржаной	1. Свекольник на мясном бульоне со сметаной 2. Жаркое по – домашнему с курицей №276 3. Компот из сухофруктов№376 4. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с крупой №80 2. Оладьи из печени №290 3. Картофельное пюре №321 4. Компот из свежих яблок№372 5. Хлеб ржаной	1. Щи на мясном бульоне со сметаной №66 2. Биточки мясные №282 3. Макарон отварной №317 4. Компот из свежих плодов№372 5.Хлеб ржаной	1. Суп на курином бульоне геркулесовый №80 2. Рыбное суфле№268 3.Картофельное пюре №321 4. Кисель фруктовый №122 5. Хлеб ржаной
Полдник									
1.Гренки сдобные 3.Молоко №400	1. Бутерброд с повидлом 2. Чай с сахаром	1.Овощной салат №41 2. Хлеб пшеничный	1. Оладьи морковные с фруктовой подливой №158	1. Печенье 2.Йогурт	1.Салат из моркови и яблок №40 2. Молоко кипяченое№400 3.Хлеб пшеничный	1. Пирожок капустой№142 2. Чай №136	1. Винегрет №60 2. Какао с молоком №397 3. Хлеб	1. Булочка творожная 2.Молоко №400	1. Вафли 2.Кефир№401

	№136	3. Какао с молоком №397	2. Молоко №400				пшеничный		
--	------	-------------------------	----------------	--	--	--	-----------	--	--

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Завтрак									
1. Суп молочный с макаронными изделиями №93 2. Кофейный напиток №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6 5. Сыр (порциями) №7	1. Пудинг из творога (запеченный) №235 2. Какао с молоком №397 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6	1. Каша гречневая молочная жидкая №168 2. Кофейный напиток №397 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6	1. Каша пшеничная молочная жидкая №133 2. Чай с молоком №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6	1. Омлет натуральный с зеленым горошком №219 2. Какао с молоком №397 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6 5. Сыр (порциями) №7 6. Хлеб ржаной	1. Сыр (порциями) №7 2. Каша молочная из пшеницы и риса «дружба» №134 3. Кофейный напиток с молоком №395 4. Хлеб 5. Масло (порциями) №6	1. Масло (порциями) №6 2. Салат из белокачанной капусты №20 3. Омлет натуральный №215 4. Какао с молоком №397 5. Хлеб	1. Масло (порциями) №6 2. Каша ячневая молочная вязкая №168 3. Чай с сахаром №136 4. Сыр (порциями) №7 5. Хлеб	1. Каша рисовая молочная жидкая №168 2. Кофейный напиток с молоком №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6	1. Масло (порциями) №6 2. Каша манная молочная жидкая №132 3. Яйцо отварное №213 4. Чай с молоком №395 5. Хлеб

II Завтрак									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Банан №156	Сок №399ж	Яблоко свежее №144	Сок №399г	Сок №399д	Банан №156	Сок №399г	Сок №399ж	Яблоко №144	Сок №399д
------------	-----------	--------------------	-----------	-----------	------------	-----------	-----------	-------------	-----------

Обед									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Суп из овощей с курой и сметаной №41 2. Бефстроганов из отварного мяса №278 3. Рис отварной №315 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный №77 2. Печень по-строгановски №104 3. Макароны с маслом №317 4. Кисель №122 5. Хлеб ржаной	1. Рассольник №74 2. Жаркое по-домашнему №276 3. Компот из свежих плодов №372 4. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной №82 2. Свежий помидор 3. Рагу овощное с мясом №344 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной	1. Щи по-уральски с крупой №72 2. Рыба тушеная с овощами №347 3. Картофельное пюре с морковью №322 4. Кисель №122 5. Хлеб ржаной	1. Суп-лапша домашняя №86 2. Курица отварная №300 3. Капуста тушеная №336 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной	1. Суп крестьянский со сметаной №39 2. Тефтели из говядины №286\1 3. Гречка отварная №165 4. Компот из свежих плодов №372 5. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с клецками и говядиной №85 2. Котлета рубленая из кур, запеченная с соусом молочным №307 3. Картофельное пюре №321 4. Напиток витаминный №669 5. Хлеб ржаной	1. Борщ с мясом №62 2. Котлета рыбная №256 3. Картофельное пюре №321 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной	1. Салат из свеклы «свеколка» №33 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83 3. Голубцы ленивые с соусом №298,356 4. Кисель №122 5. Хлеб ржаной
--	--	---	---	--	--	--	--	---	--

Полдник									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Хлеб пшеничный 2. Повидло 3. Молоко №400	1. Пирожок с рисом и яйцом №502 2. Чай с сахаром №136	1. Салат из моркови с яблоком №40 2. Какао с молоком №397	1. Венская булочка 2. Молоко кипяченое №400	1. Кефир №401 2. Пряники	1. Молоко кипяченое №400 2. Повидло 3. Хлеб пшеничный	1. Пирожок с картофелем и луком №503 2. Чай с сахаром №136	1. Виноград №45 2. Кофейный напиток с молоком №395 3. Хлеб	1. Ватрушка с творогом №458 2. Молоко №400	1. Йогурт 2. Круассан
---	--	--	--	-----------------------------	---	---	--	---	--------------------------

3.Хлеб
пшеничный

пшеничный

1 день

от 3 до 7 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2			0,01
1	171	КАША «ДРУЖБА»	200	5,6	7,8	29,5	210	0,09	0,13		0,18	111,8			0,71
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.808	2.394	12.762	84.006	0,036	0,126		1,17	113,17			0,126
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0		0	7,6			0,4
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,425	0	54	0	0,045		0,105	132			0,15
Итого за прием пищи:			439	14,968	19,439	62,887	485,806	0,2065	0,307		1,455	365,77			1,396
II Завтрак															
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		2	7			1,4
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		2	7			1,4
Обед															
1	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,46	3,92	10,2	82	0,04	0,04		8,22	35,5			0,96
1	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	12,424	9,424	12,856	185,34	0,08	0,136		0,12	46,4			1,2
1	317	МАКАРОН ОТВАРНОЙ	130	4,784	3,913	22,919	145,99	0,052	0,026		0	4,212			0,962
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180	0	0	19,6	80	0,6	0,6	0	30	9			0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2			1,6
Итого за прием пищи:			630	21,268	17,657	82,575	574,93	0,872	0,802		38,43	102,312			4,722
Полдник															
		ГРЕНКИ СДОБНЫЕ	40	2,91	5	24	143,2	0,048	0,024			7,92			0,52
1	400	МОЛОКО	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32		2,74	252,8			0,22
Итого за прием пищи:			240	9,01	10,44	34,1	256,54	0,128	0,34		2,74	260,72			0,74
Всего за день:			1409				1359,946								
Среднедневная сбалансированность															

1 день															
от 1,6 до 3 лет															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26,4	0,0004	0,0048			0,96		0,008	
1	171	КАША «ДРУЖБА»	150	4,185	5,8	21,87	156,6	0,07	0,095		0,135	83,03		0,53	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,13	11,34	74,7	0,032	0,112		1,04	100,59		0,112	
		ХЛЕБ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03		0,07	88		0,1	
Итого за прием пищи:			353	11,317	14,68	48,682	372,3	0,1624	0,2418		1,245	278,28		1,05	
II Завтрак															
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		2	7		1,4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		2	7		1,4	
Обед															
1	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,314	3,528	9,18	73,8	0,036	0,036		7,398	31,95		0,864	
1	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9,318	7,068	9,642	139	0,06	0,102		0,09	26,1		0,9	
1	317	МАКАРОН ОТВАРНОЙ	110	4,048	3,311	19,393	123,53	0,044	0,022		0	3,564		0,814	
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0	0	14,7	60	0,45	0,45	0	22,5	6,75		0	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4		1,2	
Итого за прием пищи:			530	16,63	14,207	65,665	457,53	0,665	0,64		30,663	73,764		3,778	
Полдник															
		ГРЕНКИ СДОБНЫЕ	30	2,18	3,76	16,17	07,4	0,036	0,018			5,94		0,39	
1	400	МОЛОКО	170	5,18	4,62	8,58	96,33	0,068	0,272		2,32	214,88		0,187	
Итого за прием пищи:			200	7,36	8,38	24,75	203,73	0,104	0,29		2,32	220,82		0,577	
Всего за день:			1183				1076,23								
Среднедневная сбалансированность															

2 день															
от 3 до 7 лет															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.83	10.06	35.65	209.52	0.143	0,02			114.86			1,295
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.808	2.394	12.762	84.006	0,036	0,126	0	1.17	113.17			0,126
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	1,2	20.56	104.8	0,08	0	0	0	7.6			0,4
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0.0005	0.006			1,2			0.01
Итого за прием пищи:			424	10,718	17,274	69,037	431,326	0,2595	0,152		1,17	236,83			
II Завтрак															
1	156	БАНАН	100	0.5	1.5	21	96	0.04	0,05		10	0.6			8
Итого за прием пищи:			100	0.5	1.5	21	96	0.04	0,05		10	0.6			8
Обед															
1	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	2.16	2.26	13,72	83,8	0.1	0.06		6,6	19,68			0.86
1	104	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	80	11.52	4.624	2.84	97.208	0.08	0,8		0,416	22.48			3.704
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.652	4.16	17.719	118.95	0.117	0.091		15.743	32.045			0.871
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0		0,4	31.82			1.24
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2			1,6
Итого за прием пищи:			630	19,372	11,464	79,039	494,558	0,397	0,951		24,059	113,225			
Полдник															
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	1,2	20.56	104.8	0,08	0	0	0	7.6			0,4
		ПОВИДЛО	20	0.08	0	12.8	40								
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	200	13,3	3,4	14,44	54,75	0	0.0067	0	6,66	12,89			0,6
Итого за прием пищи:			260	16,42	4,6	47,8	199,55	0,08	0,0067		6,66	20,49			
Всего за день:			1414				1221,434								

Среднедневная сбалансированность														
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 день															
от 1,6 до 3 лет															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,62	7,55	26,74	157,14	0,107	0,015			86,145		0,97	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,13	11,34	74,7	0,032	0,112		1,04	100,59		0,112	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26,4	0,0004	0,0048			0,96		0,008	
Итого за прием пищи:			343	8,432	13,48	53,552	336,84	0,1994	0,1318		1,04	1193,395			
II Завтрак															
1	156	БАНАН	95	0,48	1,43	19,95	91,2	0,038	0,048		9,5	0,57		7,6	
Итого за прием пищи:			95	0,48	1,43	19,95	91,2	0,038	0,048		9,5	0,57		7,6	
Обед															
1	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	180	1,944	2,034	12,348	75,42	0,09	0,054		5,94	17,712		0,774	
1	104	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	60	10,08	4,046	2,485	85,057	0,07	0,7		0,364	19,67		3,241	
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,244	3,52	14,993	100,65	0,099	0,077		13,321	27,115		0,737	
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0		0,3	23,87		0,93	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4		1,2	
Итого за прием пищи:			530	16,548	9,915	63,396	407,08	0,334	0,831		20,6	93,767			
Полдник															
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
		ПОВИДЛО	15	0,06	0	9,6	30								
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	160	11,5	2,94	12,48	47,3	0	0,0057	0	5,76	11,14		0,518	
Итого за прием пищи:			205	13,84	3,84	37,5	155,9	0,06	0,0057		5,76	16,84			
Всего за день:			1173,0				991,02								

Среднедневная сбалансированность																			
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3 день																		
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ																		
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг			
Завтрак																		
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2						0,01
1	168	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.13	6.076	30.5	197.14	0,133	0,038			123.8						1.49
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	180	12	3.06	13	49.28	0	0.006	0	6	11,6						0,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	1,2	20.56	104.8	0,08	0	0	0	7.6						0,4
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.425	0	54	0	0.045		0,105	132						0,15
Итого за прием пищи:			439	23,697	18,381	64,125	438,22	0,2135	0,095		0,105	276,2						2,59
II Завтрак																		
1	144	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9.8	47	0,03	0.02		10	2.2						16
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9.8	47	0,03	0.02		10	2.2						16
Обед																		
1	41	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3.44	0.5	8.36	61,2	0.16	0.14		14,34	33,1						0.88
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.652	4.16	17.719	118.95	0.117	0.091		15.743	32.045						0.871
1	278	БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10.344	8.288	2.192	124.66	0,024	0.064		0.008	22.264						0.656
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0		0,4	31.82						1.24
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2						1,6
Итого за прием пищи:			630	19,476	13,368	73,031	499,41	0,401	0,295		31,391	126,429						5,247
Полдник																		
1	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.75	0.06	6.97	31.38	0,036	0.042		2.88	15.64						0.414
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	1,2	20.56	104.8	0,08	0	0	0	7.6						0,4
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.78	3.26	15.55	106.8	0.054	0.162		1.44	137.65						0,486
Итого за прием пищи:			280	7,57	4,52	43,08	242,98	0,17	0,204		4,32	160,89						1,3
Всего за день:			1449				1228.61											
Среднедневная сбалансированность																		

3 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26,4	0,0004	0,0048			0,96		0,008	
1	168	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,85	4,56	22,88	147,85	0,1	0,028			92,85		1,12	
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	160	11,5	2,94	12,48	47,3	0	0,0057	0	5,76	11,14		0,518	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03		0,07	88		0,1	
Итого за прием пищи:			353	19,982	14,25	50,832	336,15	0,1604	0,0685		5,83	198,65		2,046	
II Завтрак															
1	144	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,019		9,5	2,09		15,2	
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,019		9,5	2,09		15,2	
Обед															
1	41	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,096	0,45	7,524	55,08	0,144	0,126		12,906	29,79		0,792	
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,244	3,52	14,993	100,65	0,099	0,077		13,321	27,115		0,737	
1	278	БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,758	6,216	1,644	93,5	0,018	0,048		0,006	16,698		0,492	
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0		0,3	23,87		0,93	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4		1,2	
Итого за прием пищи:			530	15,378	10,501	57,731	395,18	0,336	0,251		27,208	102,873		4,151	
Полдник															
1	41	ОВОЩНОЙ САЛАТ	50	0,625	0,05	5,805	26,15	0,03	0,035		2,4	13,035		0,345	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89	0,045	0,135		1,2	114,7		0,405	
Итого за прием пищи:			230	6,055	3,67	34,185	193,75	0,135	0,17		3,6	133,435		1,05	

Всего за день:	1208				969,73									
Среднедневная сбалансированность														

4 день														
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ														
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг		Fe мг
Завтрак														
1	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22.8	15.66	22.295	321.1	0.065	0.338		0.312	191.5		0.9
1	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.015	0.035		0.16	31.355		0.085
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.808	2.394	12.762	84.006	0,036	0,126	0	1.17	113.17		0,126
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	1,2	20.56	104.8	0,08	0	0	0	7.6		0,4
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0.0005	0.006			1,2		0.01
Итого за прием пищи:			404	29,658	25,134	62,312	593,656	0,1965	0,505		1,642	344,825		1,521
II Завтрак														
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20		0,4
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20		0,4
Обед														
1	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0.71	3.045	4.18	46.95	0.01	0.02		4.75	17.58		0,665
1	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	4.1	4.28	12.9	106.6	0,12	0.06		4,66	40.22		1.44
1	298	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	160	14.144	9.088	20.048	218.67	0,08	0.16		20.032	60.272		1.632
1	356	СОУС	30	0.486	1.761	2.112	26.25	0.006	0.009		0.384	9.64		0.114
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.16	0.16	23.88	97.6	0	0		1.72	14.48		0.94
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6
Итого за прием пищи:			660	22,2	18,734	80,12	577.67	0,316	0,249		32,446	149,392		6,391
Полдник														
1	158	ОЛАДЫ МОРКОВНЫЕ	120	4.116	8.076	16.416	154.284	0.072	0.12		1,872	58.176		0,996

		ФРУКТОВОЕ ПОВИДЛО	20	0.08	0	12.8	40							
1	400	МОЛОКО	200	6.1	5.44	10.1	113.34	0.08	0.32		2.74	252.8		0.22
Итого за прием пищи:			350	10,296	13,516	39,316	307.624	0,152	0,44		4,612	310,976		1,216
Всего за день:			1514				1546,95							
Среднедневная сбалансированность														

4 день														
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ														
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг		Fe мг
Завтрак														
1	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21.05	14.46	20.58	296.4	0.06	0.312		0.29	176.76		0.83
1	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.015	0.035		0.16	31.355		0.085
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.34	1.995	10.635	70	0,03	0,105		0.975	94.305		0,105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7		0,3
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26.4	0.0004	0.0048			0.96		0.008
Итого за прием пищи:			353	26,672	22,515	53,317	522.15	0,1654	0,4568		1,425	309,08		1,328
II Завтрак														
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16.3	68	0,02	0.01		2	20		0.4
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,2	16.3	68	0,02	0.01		2	20		0.4
Обед														
1	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0.568	2.436	3.344	37.56	0.008	0.016		3.8	14.06		0,532
1	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	3.69	3.852	11.61	95.94	0.108	0.054		4.194	36.198		1.296
1	298	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	120	10.608	6.816	15.036	164	0,06	0.12		15.024	45.204		1.224
1	356	СОУС	30	0.486	1.761	2.112	26.25	0.006	0.009		0.384	9.64		0.114
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.12	0.12	17.91	73.2	0	0		1.29	10.86		0.705
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0,3	12.75	61.2	0.075	0		0,675	5.4		1.2
Итого за прием пищи:			550	17,422	15,285	62,762	458.15	0,257	0,199		25,367	121,362		5,071
Полдник														
1	158	ОЛАДЫ МОРКОВНЫЕ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	90	3.087	6.057	12.312	115.713	0,054	0.09		1,404	43.632		0,747
		ПОВИДЛО	15	0.06	0	9.6	30							

1	400	МОЛОКО	150	4.575	4.08	7.575	85	0.06	0.24		2.055	189.6		0.165
Итого за прием пищи:			255	7,722	10,137	29,487	230.713	0,114	0,33		3,459	233,232		0,912
Всего за день:			1258				1279.013							
Среднедневная сбалансированность														

5 день														
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ														
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг		Fe мг
Завтрак														
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01
1	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,456	3,654	1,428	40,38	0,018	0,024		5,7	13,11		0,342
1	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,584	20,376	2,028	234,46	0,072	0,444		0,18	85,66		2,184
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	180	12	3,06	13	49,28	0	0,006	0	6	11,6		0,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4
Итого за прием пищи:			404	26,12	31,91	37,081	461.92	0,1705	0,48		11,88	119,17		3,476
II Завтрак														
1	399д	СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	12,7	52.67	0,02	0,04		4	20		0,4
Обед														
1	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	0,04		14,78	34,66		0,64
1	242	РЫБА ПАРОВАЯ С ОВОЩАМИ	80	15,496	0,96	0,624	73,34	0,04	0,064		1,256	16,264		0,44
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,652	4,16	17,719	118,95	0,117	0,091		15,743	32,045		0,871
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180	0	0	19,6	80	0,6	0,6	0	30	9		0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6
Итого за прием пищи:			630	22,148	9,42	61,723	421.69	0,897	0,795		62,679	99,169		3,551
Полдник														
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6		0,8
1		ЙОГУРТ	200	6,4	5,0	22,6	162,0							
Итого за прием пищи:			240	9,4	8,9	52,4	328,8					11,6		0,8
Всего за день:			1374				1265,08							

Среднедневная сбалансированность															
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26,4	0,0004	0,0048			0,96			0,008
1	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,456	3,654	1,428	40,38	0,018	0,024		5,7	13,11			0,342
1	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,056	13,584	1,352	156,3	0,048	0,296		0,12	57,104			1,456
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	180	12	3,06	13	49,28	0	0,006	0	6	11,6			0,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7			0,3
Итого за прием пищи:			353	21,824	24,098	31,252	350,96	0,1264	0,3308		11,82	88,474			2,646
II Завтрак															
1	399д	СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20			0,4
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20			0,4
Обед															
1	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	1,26	3,51	6,102	61,02	61,02	61,02		13,302	31,194			0,576
1	242	РЫБА ПАРОВАЯ С ОВОЩАМИ	60	11,622	0,72	0,468	55	0,03	0,048		0,942	12,198			0,33
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,244	3,52	14,993	100,65	0,099	0,077		13,321	27,115			0,737
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0	0	14,7	60	0,45	0,45	0	22,5	6,75			0
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4			1,2
Итого за прием пищи:			530	17,076	8,05	49,013	337,87	61,674	61,595		50,74	82,657			2,843
Полдник															
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6			0,8
1		ЙОГУРТ	160	5,12	4	18,08	129,6								
Итого за прием пищи:			200	8,12	7,9	47,88	296,4								0,8
Всего за день:			1183				1037,9								

Среднедневная сбалансированность																			
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,425	0	54	0	0,045		0,105	132			0,15
1	168	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200	2,93	7,75	35,22	187,62	0,027	0,018			96,5			0,45
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	0	1,17	113,17			0,126
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6			0,4
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2			0,01
Итого за прием пищи:			439	12,298	19,389	68,607	463,426	0,1435	0,195		1,275	350,47			1,136
II Завтрак															
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20			0,4
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20			0,4
Обед															
1	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,71	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02		4,75	17,58			0,665
1	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	2,94	7,76	35,22	187,62	0,03	0,019			105,62			0,45
1	287(2)	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	160	10,84	12,04	13,73	206,7	0,064	0,112		0,608	34,4			0,99
1	356	СОУС	30	0,486	1,761	2,112	26,25	0,006	0,009		0,384	9,64			0,114
	669	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,12	0,01	24,34	100,18								
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2			1,6
Итого за прием пищи:			660	17,696	25,016	96,582	649,3	0,21	0,16		6,642	174,44			3,819
Полдник															
1	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,516	3,132	4,722	49,14	0,03	0,03		4,17	12,714			0,792
1	400	МОЛОКО	200	6,1	6,4	10,1	113,34	0,08	0,32		2,74	252,8			0,22
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6			0,4
Итого за прием пищи:			300	9,656	10,732	35,382	267,28	0,19	0,35		6,91	273,114			1,412
Всего за день:			1499				1448,006								

Среднедневная сбалансированность															
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03		0.07	88			0,1
1	168	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150	2.2	5,82	26,42	140,72	0.022	0.014			79,22			0,34
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.5	2,13	11,34	74,7	0,032	0,112		1,04	100,59			0,112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7			0,3
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26,4	0,0004	0,0048			0,96			0,008
Итого за прием пищи:			353	9,332	14,7	53,232	356,42	0,1144	0,1608		1,11	274,47			0,86
II Завтрак															
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20			0,4
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20			0,4
Обед															
1	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0.568	2.436	3.344	37.56	0.008	0.016		3.8	14.06			0,532
1	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6.192	6.048	10.314	120.42	0.072	0.108		6.552	32.616			0.918
1	287(2)	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	8.13	9.03	10,3	145	0,048	0,084		0,456	25,8			0,744
1	356	СОУС	30	0.486	1.761	2.112	26.25	0.006	0.009		0.384	9.64			0.114
	669	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,1	0,008	20,28	83,48								
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4			1,2
Итого за прием пищи:			550	17,426	19,583	59,1	473,91	0,209	0,217		11,867	87,516			3,508
Полдник															
1	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.43	2.61	3.935	40.95	0.025	0.025		3.475	10.595			0,66
1	400	МОЛОКО	150	4.575	4.8	7.575	85	0.06	0.24		2.055	189.6			0.165
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7			0,3
Итого за прием пищи:			230	7,285	8,31	26,93	204,55	0,145	0,265		5,53	205,895			1,125
Всего за день:			1233				1102,88								

Среднедневная сбалансированность															
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26.4	0.0004	0.0048			0.96			0.008
1	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ	120	14	12.35	28.54	280.8	0.072	0.24		0.852	136.32			0.83
1	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.015	0.035		0.16	31.355			0.085
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.34	1.995	10.635	70	0,03	0,105		0.975	94.305			0,105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7			0,3
Итого за прием пищи:			353	19,662	20,405	61,277	506.55	0,1774	0,3848		1,987	268,64			1,328
II Завтрак															
1	144	ЯБЛОКО	95	0.38	0,38	9,31	44,65	0,028	0.019		9,5	2,09			15,2
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0.02		9,5	2,09			15,2
Обед															
1		СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3.36	5	14.06	116.02	0.036	0.036		7.398	31.95			0.864
	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	20.8	5.34	18.5	205	0,17	0.255		7.26	24			3.043
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20.82	84.75	0	0		0,3	23.87			0.93
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0,3	12.75	61.2	0.075	0		0,675	5.4			1.2
Итого за прием пищи:			520	26,44	10,655	66,13	466.97	0,281	0,291		15,633	85,22			6,037
Полдник															
1	142	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	60	4.1	5.94	17.69	149.5	0,042	0.06		0,786	28.134			0.51
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	150	10,8	2,754	11,7	44,35	0	0.0054	0	5,4	10,44			0,486
Итого за прием пищи:			210	14,9	8,694	29,39	193.85	0,042	0,0654		6,186	38,574			0,996
Всего за день:			1178				1112,02								
Среднедневная сбалансированность															

8 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01	
1	168	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	3,88	54,7	187,62	0,038	0,02			10,2		0,44	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	0	1,17	113,17		0,126	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,425	0	54	0	0,045		0,105	132		0,15	
Итого за прием пищи:			439	13,668	15,519	88,087	463,426	0,1545	0,197		1,275	264,17		1,126	
II Завтрак															
1	399д	СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Обед															
1	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,0	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04		6,6	20,72		0,82	
1	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14,88	15,12	6,4	238	0,16	0		10,56	8,64		4,64	
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,652	4,16	17,719	118,95	0,117	0,091		15,743	32,045		0,871	
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0	0		1,72	14,48		0,94	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6	
Итого за прием пищи:			630	22,292	22,08	78,599	618,75	0,457	0,131		35,523	83,085		8,871	
Полдник															
1	45	ВИНЕГРЕТ	60	0,81	3,696	4,614	54,96	0,03	0,03		7,95	20,13		0,528	
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,26	15,55	106,8	0,054	0,162		1,44	137,65		0,486	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	

Итого за прием пищи:	280	7,63	8,156	40,724	266.56	0,164	0,192		9,39	165,38			1,414
Всего за день:	1449				1401.406								
Среднедневная сбалансированность													

ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг		Fe мг
Завтрак														
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26.4	0.0004	0.0048			0.96		0.008
1	168	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,23	2,91	41,03	140,72	0.028	0.015			7.65		0.33
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.5	2,13	11,34	74,7	0,032	0,112		1,04	100,59		0,112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7		0.3
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03		0.07	88		0.1
Итого за прием пищи:			353	10,362	11,79	67,842	356.42	0,1204	0,1618		1,11	202,9		0,85
II Завтрак														
1	399д	СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0	12,7	52.67	0.02	0.04		4	20		0.4
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	12,7	52.67	0.02	0.04		4	20		0.4
Обед														
1	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1.8	2.016	12.24	74.34	0.072	0.036		5.94	18.648		0.738
1	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11.16	11.34	4.8	178.5	0.12	0		7.92	6.48		3.48
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.244	3.52	14.993	100.65	0.099	0.077		13.321	27.115		0.737
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.12	0.12	17.91	73.2	0	0		1.29	10.86		0.705
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0.3	12.75	61.2	0.075	0		0.675	5.4		1.2
Итого за прием пищи:			530	17,274	17,296	62,693	487.89	0,366	0,113		29,146	68,503		6,86
Полдник														
1	45	ВИНЕГРЕТ	40	0.54	2.464	3.076	36.64	0.02	0.02		5.3	13.42		0.352
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.15	2.72	12.96	89	0.045	0.135		1.2	114.7		0.405
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7		0.3
Итого за прием пищи:			220	5,97	6,084	31,456	204.24	0,155	0,155		6,5	133,82		1,057

Всего за день:	1203				1101.22									
Среднедневная сбалансированность														

9 день														
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ														
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг		Fe мг
Завтрак														
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01
1	168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.1	9.14	31.6	179,05	0,028	0,028			135.42		0,78
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.808	2.394	12.762	84.006	0,036	0,126	0	1.17	113.17		0,126
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.425	0	54	0	0.045		0,105	132		0,15
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	1,2	20.56	104.8	0,08	0	0	0	7.6		0,4
Итого за прием пищи:			439	13,468	20,779	64,987	454.856	0,1445	0,205		1,275	389,39		1,466
II Завтрак														
1	156	БАНАН	100	0.5	1.5	21	96	0.04	0.05		10	0.6		8
Итого за прием пищи:			100	0.5	1.5	21	96	0.04	0.05		10	0.6		8
Обед														
1	66	ЩИ НА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.36	3,86	5.34	61,6	0.02	0.02		16,02	40.2		0.52
1	282	БИТОЧКИ	80	12.424	9.424	12.856	185.34	0,08	0,136		0.12	46,4		1.2
1	317	МАКАРОН ОТВАРНОЙ	130	4.784	3.913	22.919	145.99	0,052	0,026		0	4.212		0.962
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.16	0.16	23.88	97.6	0	0		1.72	14.48		0.94
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6
Итого за прием пищи:			630	21,328	17,757	81,995	572.13	0,252	0,182		18,76	112,492		5,222
Полдник														
1		БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	4.368	7.512	32.352	214.8	0.72	0.036		0	11.88		0,78
1	400	МОЛОКО	200	6.1	5.44	10.1	113.34	0.08	0.32		2.74	252.8		0.22

Итого за прием пищи:	260	10,468	12,952	42,452	328.14	0,8	0,356		2,74	264,68			1,0
Всего за день:	1429				1451.126								
Среднедневная сбалансированность													

9 день														
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ														
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг		Fe мг
Завтрак														
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26,4	0,0004	0,0048			0,96		0,008
1	168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,08	6,85	23,7	134,3	0,021	0,021			101,57		0,58
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,13	11,34	74,7	0,032	0,112		1,04	100,59		0,112
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03		0,07	88		0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3
Итого за прием пищи:			353	10,212	15,73	84,172	350.0	0,1134	0,1678		1,11	296,82		1,1
II Завтрак														
1	156	БАНАН	95	0,48	1,43	19,95	91,2	0,038	0,048		9,5	0,57		7,6
Итого за прием пищи:			95	0,48	1,43	19,95	91,2	0,038	0,048		9,5	0,57		7,6
Обед														
1	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,224	3,474	4,806	55,44	0,018	0,018		14,418	36,162		0,468
1	282	БИТОЧКИ	60	9,318	7,068	9,642	139	0,06	0,102		0,09	26,1		0,9
1	317	МАКАРОН ОТВАРНОЙ	110	4,048	3,311	19,393	123,53	0,044	0,022		0	3,564		0,814
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0		1,29	10,86		0,705
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4		1,2
Итого за прием пищи:			530	16,66	14,273	64,501	452.37	0,197	0,142		16,473	82,086		4,087
Полдник														
1		БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	4,368	7,512	32,352	214,8	0,72	0,036		0	11,88		0,78
1	400	МОЛОКО	150	4,575	4,08	7,575	85	0,06	0,24		2,055	189,6		0,165
Итого за прием пищи:			210	8,943	11,592	39,927	299.8	0,78	0,276		2,055	201,48		0,945

Всего за день:	1188				1193,37									
Среднедневная сбалансированность														

10 день														
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ														
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг		Fe мг
Завтрак														
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01
1	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ	60	1,002	2,5	4,92	46,26	0,03	0,024		5,88	16,76		0,786
1	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,584	20,376	2,028	234,46	0,072	0,444		0,18	85,66		2,184
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	180	12	3,06	13	49,28	0	0,006	0	6	11,6		0,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4
Итого за прием пищи:			404	26,666	30,756	40,573	467,8	0,1825	0,48		6,06	122,82		3,92
II Завтрак														
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		2	7		1,4
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		2	7		1,4
Обед														
1	80	СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200	2,0	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04		6,6	20,72		0,82
1	268	РЫБНОЕ СУФЛЕ	80	13,864	6,44	3,256	126,66	0,056	0,12		0,664	43,864		0,64
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,652	4,16	17,719	118,95	0,117	0,091		15,743	32,045		0,871
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180	0	0	19,6	80	0,6	0,6	0	30	9		0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6
Итого за прием пищи:			630	21,116	13,24	71,175	489,81	0,953	0,851		53,907	112,829		3,931
Полдник														
		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4		0,6
1	401	КЕФИР	200	5,8	6,4	8	118	0,08	0,34		1,4	240		0,2
Итого за прием пищи:			240	6,9	7,7	38,9	259,6	0,08	0,34		1,4	246,4		0,8
Всего за день:			1374				1259,88							
Среднедневная сбалансированность														

10 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,032	2,9	0,052	26.4	0.0004	0.0048			0.96		0.008	
1	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ	50	0.835	2.09	4.1	38.55	0,025	0,02		4.9	13.97		0.655	
1	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7.056	13.584	1.352	156.3	0,048	0.296		0.12	57.104		1.456	
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	180	12	3.06	13	49.28	0	0.006	0	6	11,6		0,54	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7		0,3	
Итого за прием пищи:			343	22,203	22,534	33,924	349.13	0,1334	0,37		5,02	89,334		2,959	
II Завтрак															
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7		1.4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7		1.4	
Обед															
1	80	СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180	1.8	2.016	12.24	74.34	0.072	0.036		5.94	18.648		0.738	
1	268	РЫБНОЕ СУФЛЕ	60	10.4	4.83	2.442	95	0.042	0.09		0.498	32.9		0.48	
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.244	3.52	14.993	100.65	0.099	0.077		13.321	27.115		0.737	
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0	0	14.7	60	0.45	0.45	0	22.5	6.75		0	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0,3	12.75	61.2	0.075	0		0,675	5.4		1.2	
Итого за прием пищи:			530	16,394	10,666	57,125	391.19	0,738	0,653		42,934	90,813		3,155	
Полдник															
		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4		0,6	
1	401	КЕФИР	160	4.6	5.1	6.4	94.4	0.064	0.272		1.12	192		0.16	
Итого за прием пищи:			200	5,7	6,4	37,3	236	0,064	0,272		1,12	198,4		0,76	
Всего за день:			1173				1018,99								
Среднедневная сбалансированность															

11 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01	
1	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22		0,92	164,74		0,54	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	0	1,17	113,17		0,126	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,425	0	54	0	0,045		0,105	132		0,15	
Итого за прием пищи:			439	15,408	17,239	51,627	423,406	0,1965	0,397		2,195	418,71		1,226	
II Завтрак															
1	156	БАНАН	100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05		10	0,6		8	
Итого за прием пищи:			100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05		10	0,6		8	
Обед															
1	41	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,44	0,5	8,36	61,2	0,16	0,14		14,34	33,1		0,88	
1	278	БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10,344	8,288	2,192	124,66	0,024	0,064		0,008	22,264		0,656	
1	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,16	4,654	31,798	181,74	0,026	0,013		0	1,183		0,455	
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0		0,4	31,82		1,24	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6	
Итого за прием пищи:			630	19,984	13,862	87,11	562,2	0,31	0,217		15,648	95,567		4,831	
Полдник															
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
		ПОВИДЛО	20	0,08	0	12,8	40								
1	400	МОЛОКО	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32		2,74	252,8		0,22	
Итого за прием пищи:			260	9,22	6,64	43,46	258,14	0,16	0,32		2,74	260,4		0,62	
Всего за день:			1429				1339,746								
Среднедневная сбалансированность															

11 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2.175	0,039	19.8	0.0003	0.0036		0	0,72		0.006	
1	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.436	5.04	16.416	132.84	0,72	0,198		0.828	148.27		0.486	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.34	1.995	10.635	70	0,03	0,105		0.975	94.305		0,105	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7		0,3	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03		0.07	88		0.1	
Итого за прием пищи:			373	12,4	13,06	42,51	337.24	0,8103	0,3366		1,873	336,995		0,997	
II Завтрак															
1	156	БАНАН	95	0.48	1.43	19,95	91,2	0.038	0.048		9,5	0.57		7,6	
Итого за прием пищи:			95	0.48	1.43	19,95	91,2	0.038	0.048		9,5	0.57		7,6	
Обед															
1	41	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.096	0.45	7.524	55.08	0.144	0.126		12.906	29.79		0.792	
1	278	БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7.758	6.216	1.644	93.5	0.018	0.048		0.006	16.698		0.492	
1	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2.673	3.938	26.9	153.78	0.022	0.011		0	1.001		0.385	
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20.82	84.75	0	0		0,3	23.87		0.93	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0,3	12.75	61.2	0.075	0		0,675	5.4		1.2	
Итого за прием пищи:			530	15,807	10,919	69,638	448.31	0,259	0,185		13,887	76,759		3,799	
Полдник															
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7		0,3	
1		ПОВИДЛЮ	15	0.06	0	9.6	30	0.05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	
1	400	МОЛОКО	160	4.88	4.35	8,08	90,67	0.064	0.256		2.19	202,24		0.176	
Итого за прием пищи:			205	7,22	5,25	33,1	199.27	0,174	0,256	0,18	5,47	284,38		2,296	
Всего за день:			1203				1076.02								

Среднедневная сбалансированность																			
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12 день																	
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ																	
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг		
Завтрак																	
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2					0,01
1	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130	19,68	13,99	31,63	331,5	0,078	2,3		0,25	168,87					1,26
1	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,015	0,035		0,16	31,355					0,085
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,26	15,55	106,8	0,054	0,162		1,44	137,65					0,486
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6					0,4
Итого за прием пищи:			404	27,51	24,33	74,435	626,85	0,2275	2,503		1,85	346,675					2,241
II Завтрак																	
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20					0,4
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20					0,4
Обед																	
1	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,88	2,26	13,3	81	0,1	0,06		9,6	20,68					0,94
1	104	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	80	11,52	4,624	2,84	97,208	0,08	0,8		0,416	22,48					3,704
1	317	МАКАРОН ОТВАРНОЙ	130	4,784	3,913	22,919	145,99	0,052	0,026		0	4,212					0,962
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180	0	0	19,6	80	0,6	0,6	0	30	9					0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2					1,6
Итого за прием пищи:			630	20,784	11,197	75,659	485,798	0,932	1,486		40,916	63,572					7,206
Полдник																	
1	502	ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ	60	3,93	4,32	23,96	150,4	0,078	0,054		0,15	13,09					0,78
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	200	13,3	3,4	14,44	54,75	0	0,0067	0	6,66	12,89					0,6
Итого за прием пищи:			260	17,23	7,72	38,4	205,15	0,078	0,0607		6,81	25,98					1,38
Всего за день:			1394				1385,798										
Среднедневная сбалансированность																	

12 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2.175	0,039	19.8	0.0003	0.0036		0	0,72		0.006	
1	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	18.17	12.912	29.20	306	0.072	0.276		0.23	155.88		1,164	
1	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.015	0.035		0.16	31.355		0.085	
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.15	2.72	12.96	89	0.045	0.135		1.2	114.7		0.405	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7		0,3	
Итого за прием пищи:			353	24,594	20,967	64,249	544.15	0,1923	0,4496		1,59	308,355		1,96	
II Завтрак															
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16.3	68	0,02	0.01		2	20		0.4	
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,2	16.3	68	0,02	0.01		2	20		0.4	
Обед															
1	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1.692	2.034	11.97	72.9	0.09	0.054		8.64	18.612		0.846	
1	104	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	60	10.08	4.046	2.485	85.057	0,07	0,7		0,364	19.67		3.241	
1	317	МАКАРОН ОТВАРНОЙ	110	4.048	3.311	19.393	123.53	0,044	0.022		0	3.564		0.814	
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0	0	14.7	60	0.45	0.45	0	22.5	6.75		0	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0,3	12.75	61.2	0.075	0		0,675	5.4		1.2	
Итого за прием пищи:			530	17,77	9,691	61,298	402,687	0,729	1,226		32,179	53,996		6,101	
Полдник															
1	502	ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ	60	3.93	4.32	23.96	150.4	0.078	0.054		0.15	13.09		0,78	
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	150	10,8	2.754	11.7	44.35	0	0.0054	0	5.4	10.44		0,486	
Итого за прием пищи:			210	14,73	7,074	35,66	194.75	0,078	0,0594		5,55	23,53		1,266	
Всего за день:			1193				1209,587								
Среднедневная сбалансированность															

13 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01	
1	168	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,91	10,06	31,23	193,33	0,14	0,07			111,62		3,16	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	0	1,17	113,17		0,126	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
Итого за прием пищи:			424	11,798	17,274	64,617	415,136	0,2565	0,202		1,17	233,59		3,696	
II Завтрак															
1	144	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10	2,2		16	
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10	2,2		16	
Обед															
1	74	РАССОЛЬНИК	200	2,24	2,62	10,24	73,6	0,08	0,06		5,5	27,62		0,64	
1	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,93	6,908	23,94	265,3	0,22	0,33		9,4	31,06		3,9	
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0	0		1,72	14,48		0,94	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6	
Итого за прием пищи:			620	25,93	10,088	75,06	518,1	0,4	0,39		17,52	80,36		7,08	
Полдник															
1	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,516	3,132	4,722	49,14	0,03	0,03		4,17	12,714		0,792	
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,26	15,55	106,8	0,054	0,162		1,44	137,65		0,486	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
Итого за прием пищи:			280	7,336	7,592	40,832	260,74								
Всего за день:			1424				1240,976								
Среднедневная сбалансированность															

13 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2,175	0,039	19,8	0,0003	0,0036		0	0,72		0,006	
1	168	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,43	7,55	23,42	145,0	0,105	0,05			83,72		2,37	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,13	11,34	74,7	0,032	0,112		1,04	100,59		0,112	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
Итого за прием пищи:			343	9,234	12,755	50,219	318,1	0,1973	0,1656		1,04	190,73		2,788	
II Завтрак															
1	144	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,019		9,5	2,09		15,2	
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,02		9,5	2,09		15,2	
Обед															
1	74	РАССОЛЬНИК	180	2,016	2,358	9,216	66,24	0,072	0,054		4,95	24,858		0,576	
1	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	20,8	5,34	18,5	205	0,17	0,255		7,26	24		3,043	
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0		1,29	10,86		0,705	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4		1,2	
Итого за прием пищи:			520	24,886	8,118	58,376	405,64	0,287	0,309		14,175	65,118		5,524	
Полдник															
1	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	2,61	3,935	40,95	0,025	0,025		3,475	10,595		0,66	
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89	0,045	0,135		1,2	114,7		0,405	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
Итого за прием пищи:			230	5,86	6,23	32,315	208,55	0,13	0,16		4,675	130,995		1,365	
Всего за день:			1188				976,94								
Среднедневная сбалансированность															

14 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2			0,01
1	133	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.3	9	33.7	245	0,16	0,14		0.2	125,34			1,14
1	395	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.808	2.394	12.762	84.006	0,036	0,126	0	1.17	113.17			0,126
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	1,2	20.56	104.8	0,08	0	0	0	7.6			0,4
Итого за прием пищи:			424	13,188	16,214	67,087	466.806	0,2765	0,272		1,37	247,31			1,676
II Завтрак															
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7			1.4
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7			1.4
Обед															
1	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	200	2.16	2.26	13.72	83,8	0.1	0.06		6,6	19.68			0.86
1		СВЕЖИЙ ПОМИДОР	30	0.09	0.03	0.33	2.16	0	0		2.25	1.26			0.09
1	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	20,93	6.908	23.94	265.3	0,102	0,09		9.4	31.06			1.512
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0		0,4	31.82			1.24
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2			1,6
Итого за прием пищи:			630	26,22	9,618	82,75	545.86	0,302	0,15		19,55	91,02			5,302
Полдник															
1		ВЕНСКАЯ БУЛОЧКА	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
1	400	МОЛОКО	200	6.1	5.44	10.1	113.34	0.08	0.32		2.74	252.8			0.22
Итого за прием пищи:			260	11,1	9,44	52,4	337.34	0,18	0,32		3,74	264			0,62
Всего за день:			1414				1392.676								
Среднедневная сбалансированность															

14 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2.175	0,039	19.8	0.0003	0.0036		0	0,72		0.006	
1	133	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,48	6,75	25,28	183,75	0,12	0,105		0.15	94,0		0,855	
1	395	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.808	2.394	12.762	84.006	0,036	0,126	0	1.17	113.17		0,126	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7		0,3	
Итого за прием пищи:			363	10,592	12,219	53,501	366,156	0,2196	0,2346		1,32	213,59		1,287	
II Завтрак															
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7		1.4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7		1.4	
Обед															
1	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	180	1.944	2.034	12.348	75.42	0,09	0.054		5.94	17.712		0.774	
1		СВЕЖИЙ ПОМИДОР	30	0.09	0.03	0.33	2.16	0	0		2.25	1.26		0.09	
1	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	20.8	5.34	18.5	205	0,1	0.075		7.26	24		1.26	
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20.82	84.75	0	0		0,3	23.87		0.93	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0,3	12.75	61.2	0.075	0		0,675	5.4		1.2	
Итого за прием пищи:			550	25,114	7,719	64,748	428.53	0,265	0,129		16,425	72,242		4,254	
Полдник															
1		ВЕНСКАЯ БУЛОЧКА	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	
1	400	МОЛОКО	150	4.575	4.08	7.575	85	0.06	0.24		2.055	189.6		0.165	
Итого за прием пищи:			210	9,575	8,08	49,875	309	0,16	0,24		3,055	200,8		0,565	
Всего за день:			1223				1146,356								
Среднедневная сбалансированность															

15 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01	
1	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	10,54	21,93	8,745	274,63	0,09	0,42		1,155	111		2,07	
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,26	15,55	106,8	0,054	0,162		1,44	137,65		0,486	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,425	0	54	0	0,045		0,105	132		0,15	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,05	0		0,45	3,6		0,8	
Итого за прием пищи:			410	22,18	34,635	53,42	614,03	0,2745	0,633		3,745	393,05		3,916	
II Завтрак															
1	399д	СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Обед															
1	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ	200	1,64	4,06	5,76	66,0	0,04	0,02		9,48	36,3		0,7	
1	247	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,744	4,08	2,056	80	0,056	0,064		2,304	27,064		0,456	
1	322	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,47	4,004	15,613	108,42	0,117	0,091		13,65	32,474		0,871	
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180	0	0	19,6	80	0,6	0,6	0	30	9		0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6	
Итого за прием пищи:			630	15,454	12,544	60,029	416,02	0,913	0,775		56,334	112,038		3,627	
Полдник															
		ПРЯНИКИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4		0,6	
1	401	КЕФИР	200	5,8	6,4	8	118	0,08	0,34		1,4	240		0,2	
Итого за прием пищи:			240	6,9	7,7	38,9	259,6	0,08	0,34		1,4	246,4		0,8	
Всего за день:			1380				1342,32								
Среднедневная сбалансированность															

15 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2.175	0,039	19,8	0,0003	0,0036		0	0,72		0,006	
1	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	8,436	17,544	6,996	219,7	0,072	0,336		0,924	88,8		1,656	
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,57	3,08	14,69	100,87	0,051	0,153		1,36	130		0,459	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03		0,07	88		0,1	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,97	0,15	6,38	30,6	0,037	0		0,338	2,7		0,6	
Итого за прием пищи:			348	17,6	26,799	43,525	333,86	0,2203	0,5226		2,692	315,92		3,121	
II Завтрак															
1	399д	СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Обед															
1	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ	180	1,476	3,654	5,184	59,4	0,036	0,018		8,532	32,67		0,63	
1	247	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,56	3,06	1,542	60	0,042	0,048		1,728	20,298		0,342	
1	322	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,09	3,388	13,211	91,74	0,099	0,077		11,55	27,478		0,737	
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0	0	14,7	60	0,45	0,45	0	22,5	6,75		0	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4		1,2	
Итого за прием пищи:			530	12,076	10,402	47,387	332,34	0,702	0,593		44,985	92,596		2,909	
Полдник															
		ПРЯНИКИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4		0,6	
1	401	КЕФИР	160	4,6	5,1	6,4	94,4	0,064	0,272		1,12	192		0,16	
Итого за прием пищи:			200	5,7	6,4	37,3	236	0,064	0,272		1,12	198,4		0,76	
Всего за день:			1178				954,87								
Среднедневная сбалансированность															

16 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01	
1	134	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	200	5,58	7,74	29,16	208,8	0,09	0,126		0,18	110,7		0,7	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	0	1,17	113,17		0,126	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,425	0	54	0	0,045		0,105	132		0,15	
Итого за прием пищи:			439	14,948	19,379	62,547	484,606	0,2065	0,303		1,455	364,67		1,386	
II Завтрак															
1	156	БАНАН	100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05		10	0,6		8	
Итого за прием пищи:			100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05		10	0,6		8	
Обед															
1	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	1,76	4,06	9,54	81,8	0,04	0,02		0,4	15,76		0,46	
1	300	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	18,08	13,6	0	194,67	0,32	0,096		0	26,4		1,28	
1	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,691	4,212	12,26	97,63	0,039	0,052		22,31	72,085		1,053	
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0		0,4	31,82		1,24	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6	
Итого за прием пищи:			630	25,571	22,292	66,56	568,7	0,499	0,168		24,01	153,265		5,633	
Полдник															
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
		ПОВИДЛО	20	0,08	0	12,8	40								
1	400	МОЛОКО	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32		2,74	252,8		0,22	
Итого за прием пищи:			260	9,22	6,64	43,46	258,14	0,16	0,32		2,74	260,4		0,64	
Всего за день:			1429				1407,446								
Среднедневная сбалансированность															

16 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2,175	0,039	19,8	0,0003	0,0036		0	0,72		0,006	
1	134	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	150	4,185	5,805	21,87	156,6	0,068	0,095		0,135	83,03		0,53	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,13	11,34	74,7	0,032	0,112		1,04	100,59		0,112	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03		0,07	88		0,1	
Итого за прием пищи:			353	11,309	13,15	48,669	365,7	0,1603	0,2406		1,245	278,04		1,048	
II Завтрак															
1	156	БАНАН	95	0,48	1,43	19,95	91,2	0,038	0,048		9,5	0,57		7,6	
Итого за прием пищи:			95	0,48	1,43	19,95	91,2	0,038	0,048		9,5	0,57		7,6	
Обед															
1	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,584	3,654	8,586	73,62	0,036	0,018		0,36	14,184		0,414	
1	300	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	60	13,56	10,2	0	146	0,24	0,072		0	19,8		0,96	
1	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,28	3,564	10,373	82,61	0,033	0,044		18,88	61		0,891	
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0		0,3	23,87		0,93	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4		1,2	
Итого за прием пищи:			530	19,704	17,733	52,529	448,18	0,384	0,134		20,215	124,254		4,395	
Полдник															
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
1		ПОВИДЛО	15	0,06	0	9,6	30								
1	400	МОЛОКО	160	4,88	4,35	8,08	90,67	0,064	0,256		2,19	202,24		0,176	
Итого за прием пищи:			205	7,22	5,24	33,1	199,27	0,124	0,256		2,19	207,94		0,476	
Всего за день:			1183				1104,35								
Среднедневная сбалансированность															

17 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
Сборник рецентур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01	
1	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,846	3,048	5,19	51,54	0,012	0,024		20,97	26,8		0,324	
1	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,584	20,376	2,028	234,46	0,072	0,444		0,18	85,66		2,184	
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,26	15,55	106,8	0,054	0,162		1,44	137,65		0,486	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
Итого за прием пищи:			404	18,29	31,504	43,393	530,6	0,9745	0,636		22,59	258,91		3,404	
II Завтрак															
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		2	7		1,4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		2	7		1,4	
Обед															
1	39	СУП-КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,42	1,62	13,2	92,08	0,1	0,06		7,08	38,2		0,92	
1	286(1)	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,064		0,568	29,264		0,64	
1	165	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	7,43	5,015	33,39	208	0,2	0,1			13,34		4,02	
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0	0		1,72	14,48		0,94	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6	
Итого за прием пищи:			630	18,522	13,747	95,278	593,28	0,44	0,224		10,268	102,484		8,12	
Полдник															
1	503	ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	60	36,08	3,75	22,78	139,3	0,084	0,052		2,02	13,78		0,852	
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	200	13,3	3,4	14,44	54,75	0	0,0067	0	6,66	12,89		0,6	
Итого за прием пищи:			260	49,38	7,15	37,22	194,05	0,084	0,0587		8,68	26,67		1,452	
Всего за день:			1394				1360,6								
Среднедневная сбалансированность															

17 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2.175	0,039	19.8	0.0003	0.0036		0	0,72		0.006	
1	30	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.846	3,048	5,19	51,54	0,012	0,024		20,97	26,8		0.324	
1	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7.056	13.584	1.352	156.3	0,048	0.296		0.12	57.104		1.456	
1	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.57	3,08	14,69	100,87	0.051	0.153		1.36	130		0.459	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7		0,3	
Итого за прием пищи:			343	13,776	21,977	36,691	407,11	0,1713	0,4766		22,45	220,324		2,545	
II Завтрак															
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7		1.4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7		1.4	
Обед															
1	39	СУП-КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2.178	1.458	11.88	82.872	0.09	0.054		6.372	34.38		0.828	
1	286(1)	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	4.434	4.914	5,856	85.5	0,03	0.048		0.426	21.95		0.48	
1	165	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	110	6.28	4.24	28.25	176	0,17	0.08			11.28		3.4	
1	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.12	0.12	17.91	73.2	0	0		1.29	10.86		0.705	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0,3	12.75	61.2	0.075	0		0,675	5.4		1.2	
Итого за прием пищи:			530	14,962	11,032	76,646	478.772	0,365	0,11		8,763	83,87		6,613	
Полдник															
1	503	ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	60	36.08	3,75	22.78	139.3	0,084	0.052		2.02	13.78		0,48	
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	150	10,8	2.754	11.7	44.35	0	0.0054	0	5.4	10.44		0,486	
Итого за прием пищи:			210	46,88	6,504	34,48	183.65	0,084	0,0574		7,42	24,22		0,966	
Всего за день:			1183				1112,202								
Среднедневная сбалансированность															

18 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01	
1	168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,1	9,14	31,6	179,05	0,028	0,028			135,42		0,78	
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	180	12	3,06	13	49,28	0	0,006	0	6	11,6		0,54	
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,425	0	54	0	0,045		0,105	132		0,15	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
Итого за прием пищи:			439	22,66	21,445	65,225	420,13	0,1085	0,085		6,105	287,82		1,88	
II Завтрак															
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20		0,4	
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20		0,4	
Обед															
1	85	СУП-КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	1,64	2,48	10,06	69,2	0,06	0,04		4,6	18,22		0,54	
1	307	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	10,184	14,576	8,304	205,336	0,056	0,104		0,32	70,264		1,024	
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,652	4,16	17,719	118,95	0,117	0,091		15,743	32,045		0,871	
	669	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,12	0,01	24,34	100,18								
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6	
Итого за прием пищи:			630	17,196	21,626	77,423	575,266	0,333	0,235		21,563	127,729		4,035	
Полдник															
1	45	ВИНЕГРЕТ	60	0,81	3,696	4,614	54,96	0,03	0,03		7,95	20,13		0,528	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	0	1,17	113,17		0,126	
Итого за прием пищи:			280	6,658	7,29	37,936	243,766	0,146	0,156		9,12	140,9		1,054	
Всего за день:			1449				1307,162								

Среднедневная сбалансированность																			
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

18 день																	
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ																	
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг		
Завтрак																	
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2.175	0,039	19.8	0.0003	0.0036		0	0,72					0.006
1	168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,08	6,86	23,7	134,29	0,021	0,021			101,57					0,59
1	136	ЧАЙ С САХАРОМ	160	11,5	2.94	12,48	47.3	0	0.0057	0	5.76	11,14					0,518
1	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03		0.07	88					0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7					0,3
Итого за прием пищи:			353	19,204	15,825	51,639	315,99	0,0813	0,0603		5,83	207,13					1,514
II Завтрак																	
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16.3	68	0,02	0.01		2	20					0.4
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,2	16.3	68	0,02	0.01		2	20					0.4
Обед																	
1	85	СУП-КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	1.476	2.232	9,054	62.28	0.054	0.036		4.14	16.398					0.486
1	307	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	7.638	10.932	6.228	154	0,042	0.078		0.24	52.698	0	0			0.768
1	521	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.244	3.52	14.993	100.65	0.099	0.077		13.321	27.115					0.737
	669	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,1	0,008	20.28	83.48										
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.95	0,3	12.75	61.2	0.075	0		0,675	5.4					1.2
Итого за прием пищи:			530	13,408	16,992	63,305	461.61	0,27	0,191		18,376	101,611					3,191
Полдник																	
1	45	ВИНЕГРЕТ	40	0.54	2.464	3.076	36.64	0.02	0.02		5.3	13.42					0.352
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.06	0	0	0	5.7					0,3
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.34	1.995	10.635	70	0,03	0,105		0.975	94.305					0,105
Итого за прием пищи:			220	5,16	5,359	29,131	185.24	0,11	0,125		6,275	113,425					0,757
Всего за день:			1203				1030.84										

Среднедневная сбалансированность																			
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

19 день																		
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ																		
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг			
Завтрак																		
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2						0,01
1	168	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200	2,94	7,76	35,22	187,62	0,03	0,019			105,62						0,45
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	0	1,17	113,17						0,126
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6						0,4
Итого за прием пищи:			424	8,828	14,974	68,607	409,426	0,1465	0,151		1,17	227,59						0,986
II Завтрак																		
1	144	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10	2,2						16
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10	2,2						16
Обед																		
1	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	7,92	5,82	10,98	128	0,1	0,12		12,5	49,0						1,76
1	256	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11	3,584	8,904	112	0,08	0,104		2,824	50,536						1,16
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,652	4,16	17,719	118,95	0,117	0,091		15,743	32,045						0,871
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0		0,4	31,82						1,24
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2						1,6
Итого за прием пищи:			630	24,612	13,984	82,363	553,55	0,397	0,315		32,367	170,601						6,631
Полдник																		
1	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,902	4,7	25,01	173,14	0,066	0,102		0,036	43,54						0,774
1	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32		2,74	252,8						0,22
Итого за прием пищи:			260	14,002	10,14	35,11	286,48	0,146	0,422		2,776	296,34						0,994
Всего за день:			1414				1296,456											
Среднедневная сбалансированность																		

19 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2,175	0,039	19,8	0,0003	0,0036		0	0,72		0,006	
1	168	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150	2,205	5,82	26,42	140,72	0,023	0,014			79,22		0,34	
1	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,13	11,34	74,7	0,032	0,112		1,04	100,59		0,112	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
Итого за прием пищи:			343	7,009	11,025	53,219	313,82	0,1153	0,1296		1,04	186,23		0,758	
II Завтрак															
1	144	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,02		9,5	2,09		15,2	
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,02		9,5	2,09		15,2	
Обед															
1	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	7,128	5,238	9,882	115,2	0,09	0,108		11,25	44,1		1,584	
1	256	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,25	2,688	6,678	84	0,06	0,078		2,118	37,902		0,87	
1	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,244	3,52	14,993	100,65	0,099	0,077		13,321	27,115		0,737	
1	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0		0,3	23,87		0,93	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4		1,2	
Итого за прием пищи:			530	19,902	11,761	65,123	445,8	0,324	0,263		27,664	138,387		5,321	
Полдник															
1	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,902	4,7	25,01	173,14	0,066	0,102		0,036	43,54		0,774	
1	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,575	4,08	7,575	85	0,06	0,24		2,055	189,6		0,165	
Итого за прием пищи:			210	12,477	8,78	32,585	258,14	0,126	0,342		2,091	233,14		0,939	
Всего за день:							1062,41								
Среднедневная сбалансированность															

20 день															
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	В ₂ Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33	0,0005	0,006			1,2		0,01	
1	132	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,4	7,38	26,37	193,5	0,054	0,126		0,198	112,94		0,36	
1	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18		0	22		1	
1	395	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	0	1,17	113,17		0,126	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	1,2	20,56	104,8	0,08	0	0	0	7,6		0,4	
Итого за прием пищи:			444	16,368	19,194	60,037	478,306	0,2025	0,438		1,368	256,91		1,896	
II Завтрак															
1	399д	СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Обед															
1	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,3	4,14	12,36	108,0	0,1	0,1		8,96	23,2		1,18	
1	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,71	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02		4,75	17,58		0,665	
1	298	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	160	14,144	9,088	20,048	218,67	0,08	0,16		20,032	60,272		1,632	
1	356	СОУС	30	0,486	1,761	2,112	26,25	0,006	0,009		0,384	9,64		0,114	
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180	0	0	19,6	80	0,6	0,6	0	30	9		0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0		0,9	7,2		1,6	
Итого за прием пищи:			660	23,24	18,434	75,3	561,47	0,896	0,889		65,026	126,892		5,191	
Полдник															
		КРУАССАН	40	3,3	8,4	17,3	162,4	0	0	0	0				
1		ЙОГУРТ	210	8	5,25	23,73	170,1	0,08	0,34		1,4	240		0,2	
Итого за прием пищи:			250	4,1	13,65	41,03	332,5	0,08	0,34		1,4	240		0,2	
Всего за день:			1454				1424,946								
Среднедневная сбалансированность															

20 день															
ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ															
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	В2 Мг	А Мг	С	Са Мг			Fe мг
Завтрак															
1	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,024	2,175	0,039	19,8	0,0003	0,0036		0	0,72		0,006	
1	132	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	6,15	21,98	161,25	0,045	0,105		0,165	94,12		0,3	
1	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18		0	22		1	
1	395	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	1,995	10,635	70	0,03	0,105		0,975	94,305		0,105	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,9	15,42	78,6	0,06	0	0	0	5,7		0,3	
Итого за прием пищи:			373	14,224	15,82	48,354	392,65	0,1673	0,4386		1,14	216,845		1,711	
II Завтрак															
1	399д	СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	12,7	52,67	0,02	0,04		4	20		0,4	
Обед															
1	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,77	3,726	11,124	97,2	0,09	0,09		8,064	20,88		1,062	
1	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,568	2,436	3,344	37,56	0,008	0,016		3,8	14,06		0,532	
1	298	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	120	10,608	6,816	15,036	164	0,06	0,12		15,024	45,204		1,224	
1	356	СОУС	30	0,486	1,761	2,112	26,25	0,006	0,009		0,384	9,64		0,114	
1	122	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0	0	14,7	60	0,45	0,45	0	22,5	6,75		0	
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2	0,075	0		0,675	5,4		1,2	
Итого за прием пищи:			550	18,382	15,039	59,066	446,21	0,689	0,685		50,447	101,934		4,132	
Полдник															
		КРУАССАН	40	3,3	8,4	17,3	162,4								
1		ЙОГУРТ	160	5,12	4	18,08	129,6	0,06	0,255		1,05	180		0,15	
Итого за прием пищи:			200	8,42	12,4	35,38	292	0,06	0,255		1,05	180		0,15	
Всего за день:			1223				1180,91								
Среднедневная сбалансированность															