|  |
| --- |
|  **1 день** |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьКкал | Витамины | Минеральные вещества |
| Белки г | Жиры г | Углеводы г | В1Мг | В2Мг | СМг | Самг | Mgмг | Feмг |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 194/63 | Каша манная на молоке | 200/5 | 3,8 | 5,9 | 17,6 | 184 | 0,04 | 0,12 | 0,41 | 127,26 | 17,43 | 0,32 |
| 2017/2 | 292/164 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 100 | 0,02 | 0,09 | 0,39 | 110,37 | 26,97 | 0,8 |
| 2017/1 | 1/6 | Хлеб с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,0,5 | 0,02 | 0 | 8,10 | 9,90 | 0,62 |
| **Итого за приём пищи:** | **9,8** | **17,8** | **45,9** | **430** | **0,11** | **0,23** | **0,8** | **245,73** | **54,3** | **1,74** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 5/10 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,3 | 2,7 | 6,2 | 54 | 0,02 | 0,03 | 8,66 | 35,30 | 12,31 | 0,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2017/1 | 69/83 | Уха рыбацкая | 200 | 5,9 | 3,0 | 10,0 | 94 | 0,09 | 0,07 | 6,17 | 15,3 | 20,09 | 0.9 |
| 2017/1 | 126/145 | Сосиски отварные | 70 | 6,6 | 13,8 | 0,51 | 153 | 0,01 | 0,05 | 0 | 15,9 | 8,79 | 1,06 |
| 2017/2 | 216/85 | Макаронные изделия отварные | 150 | 0,06 | 0,02 | 33,3 | 196 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,31 | 7,31 | 0,74 |
| 2017/2 | 237/106 | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0,005 | 0,007 | 0,59 | 1,50 | 2,08 | 0,09 |
|  |  | Сок яблочный | 200 | 0.1 | 0 | 22,3 | 67 | 0 | 0.6 | 0 | 11.3 | 3,9 | 0.1 |
|  |  | хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2.3 | 0,3 | 14.8 | 71 | 0.1 | 0 | 0 | 6.3 | 6.7 | 1.4 |
| **итого** | **за прием пищи** |  |  | **16,56** | **21,22** | **89,01** | **657** | **0,285** | **0,777** | **15,42** | **94,91** | **61,08** | **4.74** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 154/21 | Рагу овощное | 150 | 3,2 | 9,7 | 17,8 | 179 | 0,09 | 0,08 | 9,62 | 42,6 | 35,87 | 1,27 |
| 2017/2 | 282/154 | Кефир сладкий | 180 | 5,6 | 0,1 | 16,4 | 91 | 0,06 | 0,27 | 0,56 | 222,02 | 26,1 | 0.20 |
|  |  | печенье | 40 | 3 | 3.9 | 29,8 | 166 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 0,8 |
| **итого** | **за прием пищи** |  |  | **11,8** | **13,7** | **64,0** | **436** | **0,15** | **0,35** | **1018** | **276,22** | **69,97** | **2,24** |
| **всего** | **за день** |  | **38,16** | **52,62** | **198,91** | **1523** | **0,545** | **1,357** | **26,4** | **616,83** | **185,35** | **8,72** |
|  |
|  **2 день**  |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****Ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **В1****Мг** | **В2****Мг** | **С****Мг** | **Са****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 196/65 | Каша овсяная на молоке | 200 | 7.3 | 9,6 | 32,4 | 247 | 0.20 | 0.18 | 0,53 | 143,13 | 57,51 | 1.64 |
| 2017/2 | 290/162 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 2,2 | 14,8 | 87 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,86 | 0,11 | 0.11 |
| 2017/ 1 | 2/7 | Хлеб с маслом и сыром | 50/15/5 | 9,7 | 9,9 | 30,7 | 254 | 0,08 | 0,09 | 0,05 | 165,2 | 28,0 | 1,3 |
| **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  |  | **19,8** | **21,7** | **77,9** | **588** | **0,31** | **0,39** | **0,78** | **414,19** | **85,62** | **3,05** |
| **ОБЕД** |
| 2017/1 | 13/18 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.7 | 2,7 | 1,2 | 33 | 0,01 | 0,02 | 1,54 | 12,29 | 70,02 | 0.32 |
| 2017/1 | 62/76 | Суп картофельный с бобовым на мясном бульоне | 200 | 6,2 | 4,1 | 25,5 | 169 | 0,17 | 0,06 | 3,73 | 25,46 | 31,42 | 1,82 |
| 2017/1 | 107/124 | Тефтели из говядины с рисом | 70 | 8,0 | 11,2 | 9,1 | 159 | 0,02 | 0,05 | 0,37 | 10,09 | 15,10 | 0,65 |
| 2017/2 | 141/8 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,6 | 20,1 | 137 | 0.09 | 0,08 | 20,1 | 35,62 | 28,6 | 1,04 |
| 2017/1 | 296/168 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,05 | 20,6 | 89 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 25,13 | 15,89 | 0,52 |
|  |  | хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,3 | 0,3 | 14.8 | 71 | 0.1 | 0 | 2,48 | 6.3 | 6.7 | 1.4 |
| **итого** | **за прием пищи** |  |  | **21,2** | **22,95** | **91,3** | **668** | **0,42** | **0,22** | **28,25** | **171,59** | **167,73** | **5,75** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 229/98 | Сырники из творога с сгущенным молоком | 150 | 20,2 | 14,9 | 24,5 | 315 | 0,06 | 0,27 | 0,26 | 161,44 | 24,59 | 0,68 |
| 2017/2 | 292/164 | Какао с молоком | 200 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 100 | 0,02 | 3,58 | 0 | 12,52 | 7,15 | 2,5 |
| **итого** | **за прием пищи** |  |  | **21,9** | **15,28** | **49,51** | **453** | **0,02** | **4,39** | **0,26** | **204,56** | **43,44** | **3,48** |
| **всего** | **за день** |  |  | **62,9** | **59,9** | **218,71** | **1709** | **0,75** | **5,0** | **29,29** | **790,34** | **296,79** | **12,28** |

|  |
| --- |
| **3 день** |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****Ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **В1****Мг** | **В2****Мг** | **С****Мг** | **Са****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 200/69 | Каша «Дружба» на молоке с маслом | 200 | 6,3 | 8,3 | 27,0 | 232 | 0,09 | 0,12 | 0,40 | 126,9 | 37,07 | 0,8 |
| 2017/2 | 287/159 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,1 | 11,3 | 59 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,06 | 6,09 | 0,07 |
| 2017/1 | 2/7 | Хлеб с сыром | 50/15 | 7,9 | 47,5 | 23,5 | 181 | 0,08 | 0,09 | 0,11 | 161,5 | 27,7 | 1,11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за приём пищи:** | **15,6** | **56,9** | **61,8** | **472** | **0,18** | **0,27** | **0,77** | **341,46** | **70,86** | **1,98** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 12/17 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,5 | 2,7 | 2,7 | 40 | 0,02 | 0,01 | 4,14 | 8,58 | 7,87 | 0,38 |
| 2017/ | 55/68 | Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 1,4 | 4,1 | 7,0 | 79 | 0,03 | 0,04 | 6,38 | 23,61 | 16,29 | 0,77 |
| 2017/1 | 82/98 | Биточки рыбные | 70 | 12,1 | 8,6 | 10,3 | 168 | 0,13 | 0,10 | 34,95 | 34,95 | 21,85 | 0,8 |
| 2017/2 | 179/48 | Рис отварной (гарнир) | 150 | 4,9 | 4,7 | 50,0 | 268 | 0,10 | 0,08 | 11,3 | 73,74 | 80,6 | 1,62 |
| 2017/2 | 237/106 | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0 | 0 | 0,59 | 1,5 | 2,8 | 0,09 |
| 2017/2 | 297/169 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 69 | 0,01 | 0,01 | 1,6 | 6,03 | 3,13 | 0,8 |
|  |  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,3 | 0,3 | 14.8 | 71 | 0,1 | 0 | 0 | 6,3 | 6,7 | 1,4 |
| **итого за прием пищи** |  |  | **21,7** | **21,9** | **103,9** | **717** | **0,39** | **0,24** | **0,39** | **208,98** | **139,24** | **5,86** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 211/80 | Пудинг манный | 150 | 7,0 | 10,5 | 64,8 | 380 | 0,05 | 0,14 | 1,23 | 63,28 | 31,11 | 1,11 |
| 2017/2 | 304/176 | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 20,8 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0,06 |
|  |  | Банан | 75 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48 | 0 | 0,8 | 0 | 10,7 | 3,9 | 0,5 |
| **итого за прием пищи** |  |  | **7,1** | **10,5** | **97,3** | **504** | **0,05** | **0,14** | **1,23** | **74,46** | **35,01** | **1,67** |
| **всего за день** |  |  | **44,4** | **89,3** | **263** | **1693** | **0,64** | **0,65** | **2,39** | **624,9** | **245,11** | **9,51** |
| **4 день** |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****Ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **В1****Мг** | **В2****Мг** | **С****Мг** | **Са****мг** | **Mg****мг** | Feмг |
| 2017/2 | 198/67 | каша пшенная на молоке с маслом | 200 | 7,3 | 8,8 | 35,7 | 250 | 0,16 | 0,16 | 0,53 | 118,0 | 41,8 | 1,17 |
| 2017/2 | 286/158 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0,03 |
| 2017/1 | 4/9 | Хлеб с повидлом | 30\40 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | 0,04 | 0,03 | 0,08 | 9,5 | 11,1 | 0,9 |
| **Итого за приём пищи:** | **9,8** | **16,33** | **81,7** | **497** | **0,2** | **0,19** | **0,61** | **127,63** | **52,9** | **2,1** |
| Обед |
| 2017/1 | 14/19 | Салат из св. огурцов и помидор | 60 | 0,6 | 2,8 | 2,1 | 36 | 0,02 | 0,01 | 3,42 | 8,4 | 7,24 | 0,33 |
| 2017/1 | 58/72 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 | 0,07 | 0,04 | 5,28 | 10,95 | 16,74 | 0,69 |
| 2017/1 | 95/112 | Гуляш из отварной говядины | 70 | 19,5 | 19,5 | 3,8 | 268 | 0,05 | 0,11 | 1,14 | 14,90 | 25,40 | 2,67 |
| 2017/2 | 170/37 | Пюре гороховое | 150 | 14,6 | 5,2 | 33,1 | 240 | 0,4 | 0,1 | 0 | 78,2 | 72,2 | 4,6 |
| 2017/2 | 297/169 | Компот из свежих яблок с витамином «С» | 200 | 0 | 0 | 14 | 70 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 |
|  |  | хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81 | 0,1 | 0 | 0 | 7,2 | 7,6 | 1.6 |
| **итого за прием пищи** |  |  | **39,5** | **30** | **8,31** | **784** | **0,64** | **0,26** | **9,84** | **127,05** | **130,78** | **9,56** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 274//143 | Булка « Веснушка» | 70 | 5,5 | 3,7 | 37,6 | 208 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,32 | 7,83 | 0,54 |
| 2017/2 | 282/154 | Кефир | 200 | 5,6 | 0,1 | 16,4 | 91 | 0 | 0,7 | 0 | 120 | 14 | 0 |
|  |  | Яблоко | 80 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38 | 0,6 | 0,27 | 0,56 | 222,02 | 26,1 | 0,2 |
| **итого****за прием пищи** |  |  | **11,09** | **4** | **61,3** | **337** | **0,67** | **1,0** | **0,56** | **353,34** | **72,13** | **0,74** |
| **всего****за день** |  |  | **61,2** | **50,33** | **151,31** | **1102** | **1,51** | **1,45** | **11,01** | **608,02** | **183,68** | **12,4** |

|  |
| --- |
| **5 день** |
| **Сборник рецептур год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **В2****мг** | **С****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 199/68 | Каша пшеничная на молоке | 200 | 7,4 | 8,4 | 35,1 | 250 | 0,16 | 0,16 | 0,53 | 128,82 | 45,0 | 1,5 |
| 2017/2 | 293/165 | Какао на молоке сгущенном | 200 | 3,0 | 3,1 | 18,8 | 116 | 0,2 | 0,11 | 0,15 | 104,91 | 18,7 | 0,4 |
|
| 2017/1 | 1/6 | Хлеб с маслом | 30/10 | 5,0 | 5,0 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,5 | 6,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **15,4** | **16,5** | **68,5** | **512** | **0,41** | **0,3** | **0,68** | **333,32** | **70,2** | **2,4** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 20/25 | Салат из свежей моркови с изюмом | 60 | 0,5 | 2,1 | 5,0 | 40 | 0,02 | 0,02 | 1,26 | 11,49 | 13,86 | 0,48 |
| 2017/1 | 52/65 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 4,5 | 6,8 | 76 | 0,04 | 0,04 | 9,6 | 25,45 | 15,28 | 0,56 |
| 2017/1 | 97/174 | Биточки из говядины | 70 | 11,0 | 15,2 | 10,9 | 225 | 0,1 | 7,8 | 0 | 29,5 | 22,4 | 1,3 |
| 2017/2 | 175/44 | Каша гречневая (гарнир) | 180 | 11,2 | 7,0 | 46,2 | 296 | 0,24 | 0,14 | 0 | 17,2 | 16,2 | 5,58 |
| 2017/2 | 237/106 | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0,05 | 0,07 | 0,59 | 1,5 | 2,08 | 0,09 |
|  |  | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 0,1 | 24,8 | 67 | 0 | 0 | 0 | 20,0 | 8,3 | 0,5 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0,1 | 0 | 0 | 6,3 | 6,7 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | **27,1** | **30,6** | **110,4** | **797** | **0,55** | **8,07** | **11,45** | **111,4** | **86,5** | **9,91** |
| **Полдник** |
| 2017/1 | 37/42 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком | 80 | 1,9 | 9,0 | 6,1 | 87 | 0,06 | 0,06 | 3,98 | 9,61 | 15,3 | 0,49 |
| 2017/2 | 288/160 | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,222 | 0,3 | 1,2 | 38 | 0 | 0,5 | 0 | 2,73 | 0,73 | 0,5 |
|  |  | Хлеб | 30 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91 | 0 | 0 | 0 | 67,0 | 4,6 | 0,4 |
|  |  | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | 0 | 0 | 00 | 0 | 0 |
|
| **Итого за прием пищи:** | **4,9** | **10,3** | **41,6** | **278** | **0,06** | **0,56** | **3,98** | **205,9** | **28,1** | **1,7** |
| **Всего за день:** | **47,4** | **57,4** | **220,5** | **1587** | **1,02** | **8,93** | **16,06** | **545,98** | **188,2** | **10,97** |

|  |
| --- |
| **6 день** |
| **Сборник рецептур год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **В2****мг** | **С****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 197/66 | Каша рисовая на молоке | 200 | 5,0 | 7,8 | 30,9 | 215 | 0,6 | 0,15 | 0,54 | 122,89 | 27,96 | 0,41 |
| 2017/2 | 290/162 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 2,2 | 15,01 | 87 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 100,58 | 12,8 | 0,11 |
|
| 2017/1 | 2/7 | Хлеб с маслом и сыром | 50/15/5 | 9,7 | 9,9 | 1,3 | 254 | 0,08 | 0,09 | 0,5 | 173,3 | 28,0 | 1,3 |
| **Итого за прием пищи:** | **17,5** | **19,9** | **47,2** | **556** | **0,71** | **0,36** | **01,56** | **396,77** | **68,76** | **1,82** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 13/18 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,5 | 2,7 | 1,8 | 33 | 0,5 | 2,7 | 1,8 | 12,29 | 70,02 | 0,2 |
| 2017/1 | 64/78 | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 200 | 1,8 | 3,9 | 10,1 | 87 | 0,04 | 0,03 | 6,41 | 22,44 | 14,09 | 0,52 |
| 2017/1 | 126/145 | Сарделька отварная | 70 | 6,6 | 13,8 | 0,51 | 153 | 0,01 | 0,5 | 0 | 13,52 | 8,79 | 1,06 |
| 2017/2 | 216/85 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,1 | 33,3 | 196 | 0,06 | 0,02 | 0,1 | 9,31 | 7,31 | 0,74 |
| 2017/2 | 237/106 | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0,05 | 0,04 | 0,59 | 1,5 | 2,08 | 0,09 |
| , |  | Сок яблочный | 200 | 0,9 | 0,18 | 17,4 | 76 | 0,02 | 3,58 | 0 | 12,52 | 7,15 | 2,5 |
|  |  | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81 | 0,1 | 0 | 0 | 7,2 | 7,6 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **18,2** | **26,48** | **82,01** | **648** | **0,78** | **6,87** | **8,97** | **78,78** | **116,07** | **6,71** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 251/120 | Оладьи с сгущенным молоком | 70 | 6,4 | 6,0 | 35,4 | 224 | 0,7 | 0,12 | 0,35 | 94,59 | 15,36 | 0,53 |
| 2017/2 | 304/176 | Кисель клюквенный | 180 | 0 | 0 | 20,0 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0,48 |  | 0,6 |
|  |  | Груша | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38 | 0 | 54 | 0 | 30,6 | 11,7 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | **7,2** | **6,2** | **62,7** | **338** | **7** | **54,12** | **0,35** | **125,67** | **27,06** | **1,43** |
| **Всего за день:** | **42,9** | **52,58** | **191,91** | **1542** | **2,19** | **61,35** | **10,88** | **601,22** | **101,89** | **9,96** |

**7 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** |  |
| **Сборник рецептур год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |  |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **В2****мг** | **С****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| 2017/2 | 201/70 | Каша из смеси круп на молоке с маслом | 200 | 8,1 | 9,4 | 28,9 | 234 | 0,20 | 0,19 | 0,51 | 133,6 | 74,26 | 2,20 |
| 2017/2 | 286/158 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
|
| 2017/1 | 3/8 | Хлеб с сыром | 50/15 | 7,9 | 47,5 | 24,2 | 172 | 0,08 | 0,09 | 0,11 | 161,5 | 24,7 | 1,11 |
| **Итого за прием пищи:** | **16,1** | **56,93** | **62,2** | **431** | **0,28** | **0,28** | **0,62** | **295,36** | **98,96** | **3,34** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 19/24 | Салат из моркови | 60 | 0,7 | 4,0 | 6,6 | 64 | 0 | 6 | 0 | 13,8 | 8,4 | 0,6 |
| 2017/1 | 67/81 | Свекольник на мясном бульоне | 250 | 1,8 | 4,1 | 11,9 | 95 | 0,04 | 0,04 | 0,39 | 26,78 | 22,37 | 1,2 |
| 2017/1 | 115/133 | Плов из говядины | 200 | 20,8 | 20,2 | 30,8 | 392 | 0,06 | 0,13 | 0,52 | 16,32 | 43,93 | 2,93 |
| 2017/2 | 296/168 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,05 | 20,6 | 89 | 0 | 0,03 | 0,13 | 11,2 | 3,3 | 0,5 |
|  |  | Хлеб ржано – пшеничный | 50 | 0,23 | 0 | 13,8 | 53 | 0,1 | 0 | 0 | 7,2 | 7,6 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **24,33** | **28,35** | **83,7** | **693** | **0,2** | **6,2** | **1,04** | **68,1** | **85,6** | **6,83** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 227/96 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 27,5 | 12,9 | 35,1 | 431 | 0 | 0,3 | 0,1 | 274,41 | 34,1 | 0,9 |
| 2017/2 | 282/154 | Кефир | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123 | 0,1 | 0,7 | 0 | 147,4 | 18,7 | 0,2 |
|  |  | Конфета | 20 | 0,08 | 0 | 15,2 | 58 | 0 | 0 | 0 | 00 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **31,78** | **16,3** | **69,1** | **612** | **0,1** | **1** | **0,1** | **421,81** | **52,8** | **0,2** |
| **Всего за день:** | **72,21** | **101,58** | **215** | **1736** | **0,58** | **7,48** | **1,76** | **785,27** | **237,36** | **10,37** |

|  |
| --- |
| **8 день** |
| **Сборник рецептур год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **В2****мг** | **С****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 186/55 | Каша ячневая на молоке | 200 | 7,1 | 7,6 | 33,4 | 245 | 0,13 | 0,17 | 0,5 | 134,8 | 30,7 | 0,8 |
| 2017/1 | 292/165 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 100 | 0,3 | 0,13 | 0,52 | 110,37 | 26,97 | 0,88 |
| 2017/1 | 4/9 | Хлеб с повидлом | 30/40 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | 0,04 | 0,03 | 0,08 | 12,6 | 11,1 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **13,1** | **18,4** | **84** | **567** | **0,47** | **1,33** | **1,1** | **257,77** | **68,77** | **2,18** |
| **Обед** |
| 2017/2 | 12/17 | Салат из свежих помидор  | 60 | 0,5 | 2,7 | 2,7 | 38 | 0,01 | 0,02 | 4,14 | 8,4 | 7,87 | 0,6 |
| 2017/1 | 56/70 | Рассольник домашний на мясном бульоне  | 250 | 1,7 | 5,1 | 10,9 | 99 | 0,06 | 0,05 | 8,4 | 18,97 | 19,31 | 0,7 |
| 2017/1 | 124/143 | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 15,1 | 10,5 | 10,1 | 196 | 0,18 | 1,28 | 9,29 | 23,05 | 17,7 | 4,73 |
| 2017/2 | 141/8 | Картофельное пюре  | 150 | 3,0 | 3,1 | 12,9 | 137 | 0,12 | 0,10 | 10,4 | 35,62 | 27,6 | 1,0 |
|  |  | Сок фруктовый  | 200 | 0,4 | 0,1 | 24,8 | 98 | 0 | 0 | 0 | 20,0 | 8,3 | 0,5 |
|  |  | Хлеб ржано – пшеничный  | 50 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0,1 | 0 | 0 | 6,3 | 6,7 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **25,3** | **19,1** | **75,9** | **639** | **0,2** | **1,45** | **32,23** | **76,72** | **87,48** | **8,93** |
|  **Полдник** |
| 2017/2 | 261/130 | Пирог с повидлом | 70 | 4,3 | 2,2 | 40,4 | 197 | 0,05 | 0,3 | 0,05 | 12,63 | 7,16 | 0,7 |
| 2017/2 | 287/159 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,4 | 1,1 | 11,3 | 60 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,06 | 6,9 | 0,07 |
|  |  | Банан | 100 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 40 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 4 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **6,8** | **4,6** | **8,28** | **297** | **0,06** | **0,36** | **0,31** | **72,09** | **18,06** | **1,37** |
| **Всего за день:** | **45,2** | **42,1** | **168,18** | **1503** | **0,73** | **3,14** | **33,64** | **406,58** | **174,31** | **12,48** |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| **Сборник рецептур год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **В1****мг** | **С****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 194/63 | Каша манная на молоке | 200 | 4,9 | 6,7 | 29,9 | 184 | 0,06 | 0,15 | 0,55 | 112,2 | 25,6 | 0,4 |
| 2017/2 | 291/163 | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200 | 1,4 | 1,4 | 12,3 | 65 | 0,01 | 0,08 | 0,08 | 51,37 | 5,62 | 0,04 |
|  |  | Хлеб | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **10,1** | **9,6** | **67,9** | **380** | **0,17** | **0,23** | **0,63** | **173,07** | **37,6** | **0,94** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 10/15 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,9 | 3,0 | 4,8 | 53 | 0,01 | 0,01 | 14,88 | 24,77 | 8,44 | 0,34 |
| 2017/1 | 73/87 | Уря с птицей | 250 | 14,8 | 10,3 | 15,1 | 213 | 0,10 | 0,07 | 0,49 | 16,74 | 27,54 | 1,49 |
| 2017/1 | 135/160 | Суфле куриное ( паровое) | 70 | 21,3 | 25,8 | 2,1 | 326 | 0,05 | 0,16 | 0,30 | 35,2 | 17,76 | 1,72 |
| 2017/2 | 170/37 | Пюре гороховое | 150 | 2,7 | 5,0 | 17,7 | 240 | 0,1 | 8,5 | 0 | 33,5 | 24,4 | 1 |
| 2017/2 | 297/169 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0 | 22,3 | 69 | 0 | 0,6 | 0 | 11.3 | 3,9 | 0,1 |
|  |  | Хлеб ржано – пшеничный | 50 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0,1 | 0 | 0 | 6,3 | 6,7 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **42,1** | **44,4** | **76,8** | **972** | **0,36** | **9,34** | **15,67** | **127,8** | **70,98** | **6,05** |
| **Полдник** |
| 2017/1 | 41/46 | Винегрет овощной | 80 | 0,8 | 1,4 | 4,3 | 70 | 0,02 | 0,02 | 3,11 | 13,94 | 9,7 | 0,41 |
| 2017/2 | 288/160 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,2 | 0,03 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 1,2 | 2,73 | 0,73 | 0,06 |
|  |  | Хлеб | 35 | 2,6 | 1 | 1,8 | 91 | 0 | 0 | 0 | 67 | 4,6 | 0,4 |
|  |  | Яблоко | 75 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 39 | 0,1 | 0 | 0 | 30,6 | 6,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **4,4** | **2,63** | **56,63** | **238** | **0,12** | **0,02** | **4,31** | **114,27** | **21,53** | **1,37** |
| **Всего за день:** | **56,6** | **73,07** | **201,33** | **1590** | **0,65** | **9,59** | **20,61** | **415,14** | **130,11** | **8,36** |

|  |
| --- |
| **10день** |
| **Сборник рецептур год /часть**  | **№ технологической карты / страница сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **В2****мг** | **С****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2017/1 | 77/93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,4 | 4,2 | 15,9 | 119 | 0,05 | 0,13 | 0,52 | 108,4 | 17,2 | 0,4 |
| 2017/2 | 286/158 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 11,7 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,5 |
|
| 2017/1 | 4/13 | Хлеб с маслом и сыром  |  50/15/5 | 7,9 | 47,5 | 24,2 | 172 | 0,1 | 0,06 | 0,11 | 161,5 | 24,7 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **12,4** | **51,73** | **51,8** | **316** | **0,15** | **0,19** | **0,63** | **270,16** | **41,9** | **1,4** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 24/29 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 4,9 | 4,8 | 66 | 0,8 | 4,2 | 1,2 | 20,64 | 11,2 | 0,72 |
| 2017/1 | 61/75 | Суп картофельный с клецками | 250 | 8,0 | 7,3 | 9,0 | 137 | 0,04 | 0,03 | 3,68 | 8,42 | 12,08 | 0,46 |
| 2017/1 | 121/140 | Голубцы ленивые | 220 | 14,5 | 19,0 | 14,5 | 301 | 0,10 | 0,14 | 11,9 | 40,07 | 49,85 | 2,9 |
|  |  | Сок яблочный | 200 | 0 | 0 | 14 | 55 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 1,6 | 0 |
|  |  | Хлеб ржано – пшеничный | 50 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81 | 0,1 | 0 | 0 | 7,2 | 7,6 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **25,9** | **31,6** | **59,3** | **640** | **1,04** | **4,37** | **0,22** | **83,73** | **82,33** | **5,68** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 224/93 | Омлет с морковью ( на пару) | 100 | 11,2 | 19,4 | 4,6 | 237 | 0,06 | 0,36 | 0,4 | 99,32 | 25,52 | 1,98 |
| 2017/2 | 291/163 | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 180 | 1,4 | 1,4 | 12,3 | 65 | 0 | 0,5 | 0 | 97,6 | 12,8 | 0,5 |
|  |  | Хлеб | 30 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 0,5 |
|  |  | Мармелад | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | **19,4** | **26,2** | **72,4** | **599** | **0,16** | **0,86** | **0,4** | **218,02** | **52,82** | **3,78** |
| Всего за день: | **57,7** | **109,53** | **183,5** | **1555** | **1,35** | **5,42** | **1,25** | **571,91** | **177,05** | **10,86** |

Детям-аллергикам производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.

Согласно .п. 10.3. СанПиН 2.4.5.2409-08 для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке в образовательных организациях проводится С-витаминизация третьих блюд обеденного рациона. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией (приложение 6). Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

10.4. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

10.5. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается

10.7. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **1 ДЕНЬ**  | **2 ДЕНЬ** | **3 ДЕНЬ** | **4 ДЕНЬ** | **5 ДЕНЬ** | **6 ДЕНЬ** | **7 ДЕНЬ** | **8 ДЕНЬ** | **9 ДЕНЬ** | **10 ДЕНЬ** |
|  **Завтрак**  |
| 1. Каша манная на молоке2. Чай с сахаром3. Хлеб с маслом | 1. Каша овсяная на молоке2. Кофейный напиток на молоке3. Хлеб с маслом и сыром | 1. Каша « Дружба» на молоке с маслом2. Чай с молоком и сахаром3. Хлеб с сыром | 1. Каша пшённая на молоке с маслом2. Чай с сахаром3. Хлеб с повидлом | 1. Каша пшеничная на молоке2. Какао на молоке сгущенном3. Хлеб с маслом | 1. Каша рисовая на молоке 2.Кофейный напиток на молоке3. Хлеб с маслом и сыром  | 1. Каша из смеси круп на молоке с маслом 2. Чай с сахаром3. Хлеб сыром | 1. Каша ячневая на молоке с маслом 2. Чай с сахаром3. Хлеб с повидлом  | 1. Каша манная на молоке 2. Кофейный напиток на сгущенном молоке  3. Хлеб с маслом  | 1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом и сыром |
| **Обед** |
| 1 Салат из белокочанной капусты2. Уха рыбацкая3. Сосиски отварные4. Макароны отварные с соусом томатным5. Сок яблочный6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из свежего огурца2. Суп картофельный с бобовыми3.Тефтели из говядины с рисом4. Пюре картофельное5. Компот из смеси сухофруктов6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из св. помидор2. Борщ3. Биточки рыбные4. Рис отварной с соусом5. Компот из свежих фруктов с витамином «С»6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из свежих огурцов и помидор2. Суп картофельный с макаронными изделиями3. Гуляш из отварной говядины4. Пюре гороховое5. Компот из свежих яблок с витамином «С»6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из моркови с изюмом2. Щи из свежей капусты3. Котлета из говядины4 Каша гречневая (гарнир)5 Соус томатный6. Сок фруктовый7. Хлеб с ржано-пшеничный | 1. Салат из свежего огурца 2. Суп крестьянский с крупой 3. Сардельки отварные 4. макароны отварные с томатным соусом 5. Сок яблочный6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из моркови2. Свекольник3. Плов из говядины5. Компот из смеси сухофруктов6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из свежих помидор2. Рассольник3. Оладьи из печени по- кунцевски4. Пюре картофельное5. Сок фруктовый6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из квашеной капусты 2. Уря с птицей 3. Суфле куриное 4. Гороховое пюре5. Компот из свежих плодов с витамином «С»6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из отварной свеклы 2. Суп картофельный с клецками 3. Голубцы ленивые4. Сок яблочный 5. Хлеб ржано-пшеничный |
| **Полдник** |
| 1. Рагу овощное2. Кефир3. Печенье4. Хлеб | 1Сырники из творога с сгущенным молоком2. Какао с молоком3.Апельсин | 1. Пудинг манный2. Кисель из концентрата3.Банан | 1. Булка « Веснушка»2. Кефир3. Яблоко | 1. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком2. Чай с лимоном3. Зефир4.Хлеб | 1. Оладьи с сгущенным молоком 2. Кисель из клюквы 3. Вафли  | 1.Запеканка из творога с вареньем2. Кефир3. Апельсин | 1. Пирог с повидлом2. Чай с молоком и сахаром3. Банан | 1. Винегрет овощной 2. Чай с сахаром и лимоном 3. Хлеб 4. Яблоко  | 1. Омлет с морковью на пару 2. Кофейный напиток на сгущенном молоке 3. Хлеб4. Мармелад |

