



Утверждаю:

Директор МБОУ «Локосовская СОШ - детский сад им. З.Т. Скутина»

И.И. Баглай

18.10.2024г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Локосовская средняя общеобразовательная школа - детский сад им. З.Т. Скутина»

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 7-11 лет

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН на 2024год

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)

в блюдах и кулинарных изделиях

1 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Ca, мг						
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 180/20	200	10,4	13,2	29,8	398,2	0,1	0,3	0,1	0,4	0,2	0,3	223,7	37,4	267,5	1,4	380,3	3,2	0,0	0,0						
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,0	12,0	91,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	114,8	19,8	90,8	0,5	190,5	9,9	0,0	0,0						
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0						
2008	700	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,1	0,9	0,1	0,0	0,0	0,2	144,0	16,8	114,0	0,0	175,2	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				500	15,8	16,6	62,1	583,7	0,2	1,7	0,2	0,8	0,2	0,6	487,1	80,6	489,1	2,3	751,8	13,1	0,0	0,0					
Обед																											
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1,0	1,7	2,4	39,9	0,0	2,3	0,0	0,8	0,0	0,0	19,4	1,0	22,6	1,0	167,6	4,1	0,0	0,0						
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 200/20/5	225	4,06	6,49	2,86	103,67	0,1	14,1	0,4	0,5	0,1	0,1	49,6	29,9	101,7	1,8	394,3	7,4	0,1	0,0						
2008	265	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	12,90	13,2	34,6	617,5	0,1	1,3	0,2	2,9	0,0	0,2	21,6	44,6	222,7	2,8	441,1	8,9	0,1	0,0						
2008	402	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,6	52,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0						
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0						
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
2008	703	БАНАН	100	1,7	0,8	20,9	109,0	0,1	11,4	0,0	0,0	0,0	0,1	9,1	47,7	31,8	0,7	395,3	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				785	22,5	22,5	96,9	1 010,6	0,4	29,3	0,6	5,2	0,1	0,4	115,8	136,3	412,9	7,5	1 452,3	21,4	0,2	0,0					
Всего за день:				1285	38,3	39,1	168,9	1 894,3	0,6	31,0	0,8	6,0	0,3	1,0	602,9	215,9	902,0	9,8	2 204,1	34,5	0,2	0,0					

2 День

Сборник рецептов	№ технol о-гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																															
2012	246	РЫБА(ГОРБУЩА), ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	9,1	10,3	9,7	189,4	0,1	2,0	0,1	0,5	0,1	0,2	90,8	64,1	288,7	1,1	579,4	175,4	0,7	0,0										
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	6,1	19,9	185,7	0,2	16,0	0,0	0,3	0,1	0,1	21,8	41,6	105,8	1,8	1 136,8	10,0	0,1	0,0										
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,7	0,0	11,0	56,6	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	25,2	16,2	27,5	2,7	99,7	0,0	0,0	0,0										
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0										
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0										
2008	к/к	МАНДАРИН	100	0,8	0,0	7,5	38,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0										
Итого за прием пищи:			540	16,3	16,7	66,6	557,9	0,5	19,4	0,1	2,2	0,2	0,3	149,6	136,1	473,6	7,6	1 896,1	187,6	0,8	0,0										
Обед																															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,7	4,8	8,7	62,6	0,0	4,9	0,0	1,1	0,0	0,0	11,9	6,9	22,0	0,5	46,9	1,4	0,0	0,0										
2008	76	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ 200/20/5	225	4,8	5,4	19,6	296,4	0,1	13,8	0,2	0,6	0,1	0,1	48,6	37,3	102,3	2,0	690,5	9,4	0,1	0,0										
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	14,6	15,9	20,9	320,1	0,0	0,6	0,2	2,1	0,0	0,1	19,9	20,0	135,2	2,0	306,0	6,7	0,0	0,0										
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	5,4	38,6	257,5	0,2	0,0	0,0	5,1	0,1	0,1	19,0	136,1	201,9	4,7	286,1	2,5	0,0	0,0										
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22,0	92,7	0,0	51,9	0,1	0,4	0,0	0,0	12,5	3,1	1,4	0,3	5,5	0,0	0,0	0,0										
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0										
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0										
Итого за прием пищи:			755	32,2	32,0	126,3	1 117,5	0,4	71,2	0,5	10,2	0,2	0,3	120,1	213,8	487,0	10,6	1 388,0	21,1	0,1	0,0										
Всего за день:			1285	48,5	48,7	194,9	1 676,40	0,90	90,65	0,60	12,36	0,40	0,60	269,70	349,90	970,63	18,23	3 284,14	208,70	0,90	0,00										

3 День

Сборник рецептов	№ техн о-гическ ой карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг						
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	205	8,4	9,9	22,2	269,5	0,2	0,9	0,0	1,1	0,1	0,2	179,0	46,5	197,7	1,2	318,7	16,4	0,0	0,0						
2011	429	БУЛОЧКА ВЕСУШКА	50	8,1	8,4	25,1	269,4	0,1	0,0	0,1	0,5	0,5	0,1	23,5	11,9	86,0	1,1	121,6	4,9	0,0	0,0						
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,8	1,3	11,1	63,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	62,0	11,6	47,6	0,3	91,1	4,7	0,0	0,0						
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
2011	338	РЯДОКО	100	0,4	0,4	13,7	39,4	0,1	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	9,9	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				20,0	20,2	80,6	682,2	0,5	4,9	0,2	3,6	0,6	0,5	491,2	113,3	638,1	7,9	688,1	28,4	0,1	0,0						
Обед																											
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,90	4,50	3,84	42,18	0,06	11,88	0,06	1,44	0,00	0,00	9,72	10,20	18,18	0,54	144,78	1,20	0,00	0,00						
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	1,2	6,1	10,7	85,6	0,1	4,1	0,2	0,4	0,1	0,1	24,3	16,6	38,0	0,7	284,0	3,0	0,0	0,0						
2008	299	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 100/100	200	15,98	10,96	22,49	420,43	0,29	18,07	7,72	2,30	0,47	1,97	32,88	36,48	392,32	7,85	470,08	12,37	0,25	0,04						
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	30,7	126,7	0,0	0,7	0,2	0,0	0,0	0,1	61,1	35,8	46,9	1,0	613,4	0,0	0,0	0,0						
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0						
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				7,50	21,7	86,2	763,1	0,6	34,8	8,2	5,0	0,6	2,2	136,2	109,5	529,6	11,3	1585,3	17,7	0,3	0,0						
Всего за день:				1305	41,7	42,1	166,8	1445,3	1,1	39,7	8,4	8,6	1,2	2,7	627,4	222,8	1067,7	19,2	2253,4	46,1	0,4						

4 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг										
2008	375	БЕЗОСГОДАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,2	17,1	5,9	293,5	0,1	0,9	0,1	0,5	0,1	0,2	185,4	33,8	167,0	0,6	291,9	16,4	0,0	0,0	0,0									
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	5,4	6,6	39,4	243,6	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	13,3	97,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	114,8	19,8	90,8	0,5	190,5	9,9	0,0	0,0	0,0									
к/к	к/к	ЗЕФИР	30	0,3	0,0	31,4	146,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,8	3,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0									
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:				560	27,5	27,1	108,4	889,2	0,2	1,4	0,2	1,6	0,1	7,8	392,2	72,6	389,5	3,3	536,4	27,4	0,0	0,0	0,0								
Обед																															
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	1,6	3,5	4,3	51,0	0,0	3,6	0,0	1,4	0,0	0,0	13,9	7,8	16,9	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 200/20	220	5,9	9,0	8,2	249,6	0,1	2,8	0,1	1,1	0,0	0,1	20,2	37,4	81,8	1,6	289,4	3,5	0,0	0,0	0,0									
2008	231	РЫБАТРЕСКА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,3	6,4	9,5	147,8	0,1	2,4	0,5	3,6	0,0	0,1	51,6	58,2	224,0	1,1	502,3	143,6	0,6	0,0	0,0									
2008	335	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	20,5	143,9	0,2	10,3	0,0	0,3	0,1	0,1	37,4	29,2	84,5	1,2	761,4	8,5	0,1	0,0	0,0									
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,6	0,4	38,8	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	18,0	24,0	0,8	300,0	12,0	0,0	0,0	0,0									
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0									
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:				760	24,4	24,7	99,8	820,6	0,5	23,1	0,6	7,3	0,1	0,3	171,3	161,0	466,3	6,3	1 900,1	188,7	0,7	0,0	0,0								
Всего за день:				1300	51,9	51,9	208,2	1 689,8	0,7	24,5	0,8	8,9	0,2	8,1	503,5	233,5	834,8	9,6	2 436,5	196,1	0,7	0,0	0,0								

5 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг						
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	4,3	25,6	155,4	0,1	1,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	104,9	14,9	87,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2011	2	ВСТЕРЖИВКА С ДЖЕМОМ 20/10/10	40	3,6	5,7	14,1	132,5	0,0	2,1	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	7,4	7,6	18,1	0,4	45,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,9	0,4	86,3	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	118,4	24,8	93,7	2,5	222,2	8,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	703	БАНАН	100	1,7	0,8	20,9	109,0	0,1	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,1	47,7	31,8	0,7	395,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				530	17,1	17,4	69,7	585,3	0,3	15,1	0,2	1,7	0,1	0,2	265,4	103,8	326,2	6,4	688,8	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед																											
2008	10	САЛАТ ИЗ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	0,8	2,1	10,9	23,3	0,0	5,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	12,5	7,6	23,0	0,5	77,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	91	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ 200/20/5	225	6,8	9,2	10,7	224,8	0,1	2,8	0,2	0,4	0,1	0,1	0,1	23,4	15,3	53,0	0,7	237,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	9,8	6,6	19,8	298,8	0,1	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	0,1	15,0	27,8	157,4	2,7	297,9	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	5,3	16,3	174,9	0,1	9,9	0,5	2,8	0,1	0,1	0,1	42,0	25,2	61,4	1,2	407,3	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	402	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,6	52,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				755	23,3	23,5	93,8	862,3	0,4	18,3	0,7	8,3	0,2	0,3	109,0	88,0	329,0	6,3	1 073,4	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				1 285	40,4	40,9	163,5	1 447,6	0,7	33,4	0,9	10,1	0,3	0,5	374,5	191,7	654,2	12,7	1 763,2	26,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техн о-гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																													
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГАС МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ 180/20	200	12,4	13,2	49,8	398,2	0,1	0,3	0,1	0,4	0,2	0,3	223,7	37,4	267,5	1,4	360,3	3,2	0,0	0,0								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/20	40	6,4	6,4	10,0	121,7	0,0	0,2	0,1	0,4	0,0	0,1	190,9	13,6	121,8	0,6	42,9	0,0	0,0	0,0								
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,8	1,3	11,1	63,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	62,0	11,6	47,6	0,3	91,1	4,7	0,0	0,0								
2011	338	ЯЕЛОКО	100	0,4	0,4	13,7	39,4	0,1	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	9,9	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0								
Итого за прием пищи:			620	21,0	21,3	84,6	622,4	0,2	16,8	7,7	1,1	24,2	17,0	490,1	66,9	446,8	4,3	494,3	7,9	0,0	0,0								
Обед																													
2011	48	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,9	5,5	4,6	51,2	0,0	7,6	0,3	1,8	0,0	0,0	13,8	10,5	16,7	0,8	137,9	1,6	0,0	0,0								
2008	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 200/20/5	225	3,1	5,6	9,5	137,3	0,1	6,2	0,2	0,3	0,1	0,1	25,4	15,1	32,5	0,6	227,9	2,6	0,0	0,0								
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ ТОМАТНОМ 70/30	100	13,8	11,2	3,8	334,6	0,3	24,1	10,9	3,4	0,0	2,6	19,7	32,7	445,7	9,9	475,1	10,8	0,3	0,1								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,1	5,2	39,8	226,3	0,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	12,5	8,3	45,7	1,1	70,6	0,8	0,0	0,0								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1,1	0,2	36,5	109,9	0,0	4,4	0,0	0,2	0,0	0,0	15,5	8,9	15,5	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0								
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0								
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0								
Итого за прием пищи:			755	27,8	28,0	112,7	947,6	0,6	42,3	11,4	7,9	0,2	2,7	95,1	85,9	590,3	16,8	964,5	16,9	0,3	0,1								
Всего за день:			1276	48,8	49,3	197,3	1570,0	0,7	88,0	19,1	9,0	24,4	19,7	586,2	151,8	1037,1	21,1	1458,7	24,8	0,3	0,1								

7 День

Сборник рецептов	№ технol o-гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг						
2012	279	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	10,6	8,7	23,5	211,2	0,1	1,6	0,0	2,9	0,0	0,1	23,5	16,0	88,8	1,3	227,5	5,1	0,0	0,0						
2008	136	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	3,2	8,2	25,5	159,3	0,1	20,9	0,7	0,6	0,2	0,1	66,1	36,9	77,7	1,7	542,8	7,3	0,1	0,0						
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	13,3	97,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	114,8	19,8	90,8	0,5	190,5	9,9	0,0	0,0						
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:			520	20,4	20,3	80,8	555,9	0,3	23,1	0,8	4,3	0,2	0,3	212,6	83,1	291,5	4,7	1 013,8	23,4	0,1	0,0						
Обед																											
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,90	4,50	3,94	42,18	0,06	11,88	0,06	1,44	0,00	0,00	9,72	10,20	18,18	0,54	144,78	1,20	0,00	0,00						
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 200/20	220	3,1	4,0	4,4	136,9	0,1	4,7	0,2	0,3	0,0	0,0	16,5	19,4	46,1	0,7	398,2	3,43	0,0	0,0						
2008	251	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	100	13,5	10,7	8,5	194,9	0,1	0,4	0,1	1,4	0,3	0,2	56,7	29,8	196,1	0,9	396,0	107,4	0,5	0,0						
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	20,5	143,9	0,2	10,3	0,0	0,3	0,1	0,1	37,4	29,2	84,5	1,2	761,4	8,5	0,1	0,0						
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0,0	22,2	126,4	0,0	0,6	0,2	0,0	0,0	0,1	55,0	32,2	42,2	0,9	552,1	0,0	0,0	0,0						
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0						
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
к/к	к/к	ЗЕФИР	20	0,2	0,02	20,9	97,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	2,4	0,3	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:			770	24,5	24,6	98,8	830,3	0,5	27,9	0,5	4,3	0,4	5,4	184,8	133,5	421,6	14,7	2 186,5	121,6	0,6	0,0						
Всего за день:			1290	44,8	44,9	179,6	1 386,3	0,8	51,0	1,3	8,6	0,6	5,6	387,3	216,7	713,1	19,4	3 199,3	145,0	0,7	0,0						

8 День

Сборник рецептов	№ технol o-гчeck ой карткы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																															
2008	189	КАША ОВсяная "ТЕРКУЕС" ЖИДКАЯ	200	7,8	9,5	27,9	212,3	0,1	0,6	0,0	1,1	0,1	0,2	133,0	47,4	170,8	1,2	264,8	12,0	0,0	0,0										
2011	425	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБсыпная	50	8,3	8,8	14,6	218,1	0,1	0,6	0,1	0,9	0,9	0,2	39,2	11,0	105,8	1,3	121,6	9,6	0,0	0,0										
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	15,6	70,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	27,8	20,9	36,9	3,7	124,1	0,0	0,0	0,0										
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0										
2011	701	АЛЕСИСИ	100	0,6	0,1	5,4	28,7	0,0	40,0	0,0	0,1	0,0	0,0	22,7	8,7	15,3	0,2	131,3	1,3	0,0	0,0										
Итого за прием пищи:				550	18,1	18,6	72,0	569,9	0,3	41,4	0,1	2,6	1,0	0,4	226,3	91,8	346,2	7,2	689,0	24,0	0,0	0,0									
Обед																															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУрЦОВ	60	0,7	4,8	8,7	62,6	0,0	4,9	0,0	1,1	0,0	0,0	11,9	6,9	22,0	0,5	46,9	1,4	0,0	0,0										
2008	62	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 200/20/5	225	6,8	5,4	29,6	296,4	0,1	13,8	0,2	0,6	0,1	0,1	48,6	37,3	102,3	2,0	680,5	9,4	0,1	0,0										
2008	266	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	5,8	12,0	21,7	297,9	0,1	2,0	0,1	1,7	0,0	0,1	18,0	20,2	109,3	1,7	230,7	4,5	0,0	0,0										
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	12,4	6,3	17,8	209,9	0,1	11,9	0,6	3,4	0,1	0,1	50,4	30,2	73,7	1,4	488,7	6,5	0,0	0,0										
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,4	54,8	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,1	3,6	3,1	0,5	79,2	0,5	0,0	0,0										
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0										
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0										
Итого за прием пищи:				785	28,6	28,9	115,7	1 009,8	0,4	34,0	0,9	7,9	0,2	0,3	148,2	108,6	344,6	7,2	1 589,0	23,4	0,1	0,0									
Всего за день:				1335	46,7	47,5	187,7	1 579,7	0,7	75,4	1,0	10,5	1,2	0,7	374,5	200,4	690,7	14,4	2 288,0	47,4	0,1	0,0									

9 день

Сборник рецептов	№ техн. описания карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ca, мг	Na, мг						
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	8,8	6,0	17,8	268,9	0,1	0,0	0,0	3,0	0,0	0,1	13,5	25,0	141,7	2,4	268,1	4,8	0,0	0,0						
2008	3	РИС ПРИВУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	2,7	7,9	24,5	214,3	0,1	3,9	444,2	0,3	0,0	0,1	159,1	11,3	101,5	0,5	35,8	0,0	0,0	0,0						
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,7	0,0	11,0	56,6	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	25,2	16,2	27,5	2,7	99,7	0,0	0,0	0,0						
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
2008	710	ЙОГУРТ	150	4,1	3,8	10,1	84,8	0,1	1,3	0,1	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	282,8	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:			590	17,7	17,8	71,9	655,4	0,4	6,6	444,3	3,8	0,0	0,5	417,4	81,5	459,0	6,4	693,6	5,9	0,0	0,0						
Обед																											
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	2,9	3,2	61,0	0,0	4,7	0,1	1,8	0,0	0,0	13,4	8,8	19,6	0,4	139,5	1,8	0,0	0,0						
2008	91	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 200/20/5	225	6,8	9,2	10,7	224,8	0,1	2,8	0,2	0,4	0,1	0,1	23,4	15,3	53,0	0,7	237,2	3,0	0,0	0,0						
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,4	10,7	19,9	478,9	0,2	10,5	0,0	2,0	0,0	0,2	23,4	43,0	200,6	3,2	995,6	12,8	0,1	0,0						
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,2	39,4	121,4	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	7,1	12,5	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0						
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,8	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:			705	23,7	23,3	91,7	974,3	0,4	21,5	0,3	5,1	0,1	0,3	80,9	84,6	319,9	8,0	1425,3	18,6	0,1	0,0						
Всего за день:			1295	41,3	41,1	163,6	1539,7	0,8	28,1	444,6	8,9	0,1	0,8	498,3	166,1	778,9	14,5	2118,9	24,5	0,1	0,0						

10 День

Сборник рецептов	№ технol о-гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	So, мг						
2008	187	КАША "ЯГТАРДУ" МОЛОЧНАЯ	200	9,1	5,6	48,1	306,0	0,2	2,0	0,1	1,4	0,1	0,2	160,4	48,2	189,2	1,8	377,8	15,2	0,0	0,0						
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/10	30	1,4	8,0	8,9	131,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,2	0,0	5,2	5,4	15,9	0,3	25,0	0,0	0,0	0,0						
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,0	12,0	91,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	114,8	19,8	90,8	0,5	190,5	9,9	0,0	0,0						
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
2008	кк	МАНДАРИН	100	0,8	0,0	7,5	38,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				570	21,1	21,3	85,2	668,3	0,4	2,5	0,3	3,2	0,3	0,3	309,6	86,0	407,7	5,2	647,7	27,3	0,0	0,0					
Обед																											
2008	27	САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	1,8	2,6	16,6	71,0	0,0	4,0	0,1	1,5	0,0	0,1	224,9	12,4	131,8	1,0	110,5	0,9	0,0	0,0						
2008	9973	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И ГРЕНКАМИ 220/20/10	250	8,80	8,71	18,76	285,82	0,2	3,7	0,2	2,2	0,1	0,1	28,5	35,1	122,4	2,5	489,7	5,8	0,0	0,0						
2012	245	РЫБА(ИНТАЙ), ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,3	6,2	17,3	180,4	0,1	1,0	0,1	0,4	0,1	0,1	48,0	57,8	252,9	0,9	491,5	173,3	0,8	0,0						
2008	133	КАРТФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	2,4	8,3	15,8	204,3	0,2	11,9	0,3	3,7	0,0	0,1	26,2	35,5	86,8	1,5	816,3	8,0	0,1	0,0						
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,6	52,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0						
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0						
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				780	26,1	26,2	104,6	881,8	0,5	20,7	0,6	8,6	0,2	0,4	343,7	152,9	626,2	7,1	1 972,0	189,1	0,9	0,0					
Всего за день:				1350	47,2	47,5	189,8	1 550,1	0,9	23,2	0,9	11,8	0,5	0,7	653,3	236,9	1 036,9	12,3	2 619,7	216,4	0,9	0,0					