

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МБДОУ детский сад № 12
№ 152а от 26.08.2024 г.



Примерное циклическое четырнадцатидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1 года до 8 лет, посещающих

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12 г. Ярцева Смоленской области
с 12-часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 день
от 3 до 8 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	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
Уплотненный Полдник															
1	73	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	140	24,73	13,91	26,50	1,36	0,065	0,338	-	0,312	191,5			0,9
1		СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	1,16	2,7	7,94	7,94	0,015	0,035		0,16	31,355			0,085
1		ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	50	3,71	5,25	29,39	186,15	0,04	0,04		0,02	9,57			0,66
1	400	МОЛОКО	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,32		2,74	252,8			0,22
Итого за прием пищи:			430	35,08	26,74	72,9	296,45	0,2	0,733		3,232	485,225			1,865
Всего за день:			1599				1399,856								
Среднедневная сбалансированность															

1 день
от 1,0 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	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
Уплотненный полдник															
1	73	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120	17,67	11,92	22,71	268,8	0,06	0.312		0,29	176,76			0.83
1		СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,97	2,25	6,62	31,35	0,015	0,035		0,16	31,355			0,085
1		ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	40	2,97	4,2	23,51	148,92	0,04	0,04		0,02	9,08			0,54
1	400	МОЛОКО	150	4,58	4.08	7,58	85	0.068	0.272		2.32	214,88			0.187
Итого за прием пищи:			360	26,19	22,45	60,42	534,07	0,183	0,659		2,79	432,075			1,642
Всего за день:			1,343				1406,57								
Среднедневная сбалансированность															

2 день

от 3 до 8 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			
Уплотненный Полдник															
1		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ МЯСНЫЕ	140	24,5	16,87	13,84	324,62	0,064	0,112		0,608	34,4			0,99
1		ПОДЛИВА СМЕТАННО-ТОМАТНАЯ	50	70,0	2,04	2,93	37,05	0,006	0,009		0,384	9,64			0,114
1		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,05	9,63	33,52	177,7			17,38	13,75	16,62			0,84
1		КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,251	-	53,52	68,92	0,004			1	5,76			0,10
Итого за прием пищи:			460	99,801	33,140	103,81	608,29	0,074	0,121		17,38	15,742	66,42		2,044
Всего за день:			1614				1630,174								
Среднедневная сбалансированность															

2 день

от 1,0 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	Ca 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			
Уплотненный Полдник															
1		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	21,49	14,58	13,61	78,6	0,048	0,084		0,456	25,8		0,744	
1		ПОДЛИВА СМЕТАННО ТОМАТНАЯ	50	0,70	2,04	2,93	30	0,006	0,009		0,384	9,64		0,114	
1		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,335	8,26	28,73	47,3	0	0,0057	0	5,76	11,14		0,518	
1		КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	180	0,225	-	48,1		0,004			1	5,76		0,10	
Итого за прием пищи:			205	13,84	21,88	93,37	155,9	0,058	0,0987		7,6	52,34		1,476	
Всего за день:			1173,0				991,02								
Среднедневная сбалансированность															

Здень

ОТ 3 ДО 8 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)	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
Уплотненный полдник															
1		КЕФИР С САХАРОМ	200	5,22	4,5	7,2	90	0,08	0,34		1,4	240			0,2
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	11,6			0,8
1		ОЛАДЬИ	140	9,2	8,24	36,35	265,06	4,17	2,31	0	0	568,05			37,96
1		ПОВИДЛЮ	20	0,08	0	12,8	40								
Итого за прием пищи:			390	15,78	16,1	70,05	507,49	0,17	0,204		4,32	160,89			1,3
Всего за день:			1559				1492,12								
Среднедневная сбалансированность															

Здень

ОТ 1,0 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 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
Уплотненный полдник															
1		КЕФИР С САХАРОМ	180	4,7	4,05	6,48	81	0,064	0,272		1,12		192		0,16
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0		11,6			0,8
1		ОЛАДЬИ	120	7,8	7,92	37,92	225,6	3,58	1,98	0	0	486,6			32,54
1		ПОВИДЛЮ	18	0,072	0	11,52	36								
Итого за прием пищи:			348	13,852	16,53	69,27	432,76								
Всего за день:			1208				1208,44								
Среднедневная сбалансированность															

4день

ОТ 3 ДО 8 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		
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
Уплотненный полдник														
1		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ, САХАРОМ	150	6,45	4,91	41,09	237,5	0,06	0,03			4,86		1,111
1		КРЕНДЕЛЬ	45	5,82	10,01	43,13	286,0					37,99		0,87
1	400	МОЛОКО	180	5,48	4,88	9,07	102	0.08	0.32		2.74	252.8		0.22
Итого за прием пищи:			375	1775	19,8	93,29	625,5	0,292	0,35		2,74	295,65		2,2
Всего за день:			1539				1864,826							
Среднедневная сбалансированность														

4 день

ОТ 1,0 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		
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 РАСТИТЕЛЬНОМ 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
Уплотненный полдник														
1		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	4,3	2,98	27,39	156,5	0,052	0,026			4,212		0,962
1		КРЕНДЕЛЬ	40	3,64	6,26	26,96	179,0					32,56		0,75
1	400	МОЛОКО	150	4,58	4,08	7,58	85	0.06	0.24		2.055	189.6		0.165
Итого за прием пищи:			320	12,52	13,32	61,93	420,5	0,112	0,266		2,055	226,372		1,877
Всего за день:			1323				1468,8							
Среднедневная сбалансированность														

5 день

ОТ 3 ДО 8 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	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
Уплотненный полдник															
1		КАША «ДРУЖБА»ВЯЗКАЯ	200	5,5	8,77	29,27	213,0	0,09	0,13		0,18	111,8			0,71
1		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0		0	0	11,6			0,8
1		ЙОГУРТ	200	6,4	5,0	22,6	162,0	0,06	0,26		1,05	180			0,15
Итого за прием пищи:			440	14,9	17,67	81,67	541,8	0,15	0,39		1,23	303,4			1,66
Всего за день:			1196,12				1478,08								
Среднедневная сбалансированность															

5 день

ОТ 1,0 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	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
Уплотненный полдник															
1		КАША «ДРУЖБА» ВЯЗКАЯ	180	4,09	6,85	23,39	169,0	0,07	0,081		0,135	83,03			0,53
1		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	0,04	0,18		1	170			0,12
Итого за прием пищи:			380	12,21	14,75	71,27	465,4	0,11	0,261		1,135	264,63			1,4
Всего за день:			1183				1305,9								
Среднедневная сбалансированность															

бдень

ОТ 3 ДО 8 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	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ 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
Уплотненный полдник															
1		ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОРКОВЬЮ	170	14,15	12,5	28,87	284	0,078	0,26		0,923	147,68			0,9
1		СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	1,16	2,7	7,94	37,62	0,015	0,035		0,16	31,365			0,085
1		ПЛЮШКА	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0	0,27	30,75			0,44
1	400	МОЛОКО	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,32		2,74	252,8			0,22
Итого за прием пищи:			480	25,84	29,71	79,4	601,32	0,263	0,655		4,093	462,595			1,6
Всего за день:			1619				1782,046								
Среднедневная сбалансированность															

бдень

ОТ 1,0 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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
1		ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОРКОВЬЮ	140	11,66	10,29	23,78	234	0,072	0,024		0,862	136,32			0,83
1		СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,97	2,25	6,62	31,35	0.015	0.035		0,16	31,365			0.085
1		ПЛЮШКА	60	4,33	8,26	28,73	155,5	0.08	0,04	0	0,23	26,36			0,3 8
1	400	МОЛОКО	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24		2,055	189,6			0,165
Итого за прием пищи:			400	21,54	24,88	66,71	505,85	0,227	0,339		3,307	383,645			1,46
Всего за день:			1403				1404,18								
Среднедневная сбалансированность															

7 день

ОТ 3 ДО 8 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	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ	130	15.16	13.38	30.914	304.2	0.078	0.26		0.923	147.68			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
Итого за прием пищи:			404	22,018	22,854	70,931	570.156	0,2095	0,427		2,253	301,005			1,521
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		СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,74	5,56	15,62	128,9	0.04	0.04		8,22	35,5			0,96
1	276	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	200	20,93	6.908	23.94	265.3	0,22	0.33		9.4	31.06			3.9
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:			620	27,71	12,888	84,32	588,8	0,36	0,37		18,92	105,58			7,7
Уплотненный полдник															
1	282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,3	9,0	33,7	245	0,16	0,14		0,2	125,34			1,14
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	200	13,3	3.4	14.44	54.75	0	0.0067	0	6,66	12,89			0,6
Итого за прием пищи:			460	24,7	18,34	65,83	449,25	0,202	0,206		7,746	166,364			2,25
Всего за день:			1584				1655,196								
Среднедневная сбалансированность															

7 день

ОТ 1,0 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		B1 Мг	B2 Мг	A Мг	C	Ca 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
Уплотненный полдник														
1	282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,48	6,75	25,28	183,75	0,12	0,105		0,15	94,0		0,855
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:			360	20,38	15,444	54,67	377,6	0,162	0,327		6,336	132,574		1,851
Всего за день:			1,328				1395,77							
Среднедневная сбалансированность														

8 день

ОТ 3 ДО 8 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)	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
Уплотненный полдник															
1		КЕФИР С САХАРОМ	200	5,22	4,5	7,2	90	0,08	0,34		1,4	240			0,2
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16					11,6			0,8
1		БЛИНЧИК	55	5,41	9,24	32,89	224,19	0,23	0,27		0,56	129,6			2,0
1		ПОВИДЛО	20	0,08		12,8	40								
Итого за прием пищи:			305	11,99	17,1	66,59	444,35	0,31	0,61		1,96	381,2			2,7
Всего за день:			1474				1579,196								
Среднедневная сбалансированность															

8 день

ОТ 1,0 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 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
Уплотненный полдник															
1		КЕФИР С САХАРОМ	180	4,7	4,05	6,48	81	0,064	0,272		1,12	192			0,16
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90					11,6			0,8
1		БЛИНЧИК	45	5,08	7,94	28,26	192,6	0.19	0,23	0	0,46	120,6			1,8
1		ПОВИДЛО	18	0,072		11,52	36								
Итого за прием пищи:			273	11,132	16,55	59,96	339,6	0,254	0,502		1,58	324,2			2,76
Всего за день:			1256				1236,58								
Среднедневная сбалансированность															

9 день

ОТ 3 ДО 8 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)	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
Уплотненный полдник															
1	283	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200	2,93	7,75	32,22	187,62	0,027	0,018			96,5			0,45
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:			460	13,398	20,702	74,672	515,76	0,827	0,374		2,74	361,06			1,45
Всего за день:			1020,328				1638,746								
Среднедневная сбалансированность															

9 день

ОТ 1,0 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		
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
Уплотненный полдник														
1	283	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	180	2,6	5,92	28,0	148,72	0,024	0,017			80,22		0,34
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:			390				448,52	0,804	0,293		2,055	281,7		1,285
Всего за день:			1,368				1342,09							
Среднедневная сбалансированность														

10день

ОТ 3 ДО 8 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		B1 Мг	B2 Мг	A Мг	C	Ca 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
Уплотненный полдник														
1		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	14,15	12,5	28,87	284	0,09	2,8		0,35	179,87		1,47
1	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	1,16	2,7	7,94	37,62	0,015	0,035		0,16	31,355		0,085
1		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4		0,6
1	401	КАКАО	200	3,64	4,16	18,11	114,26	0.08	0.34		1.4	240		0.2
Итого за прием пищи:			470	20,05	20,66	85,82	577,48	0,185	0,375		1,91	457,6,25		2,355
Всего за день:			1604				1577,76							
Среднедневная сбалансированность														

10 день

ОТ 1,0 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		B1 Мг	B2 Мг	A Мг	C	Ca 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
Уплотненный полдник															
1		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	11,66	10,29	23,78	234	0,078	2,3		0,25	168,87			1,26
1	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,97	2,25	6,62	31,35	0,015	0,035		0,16	31,355			0,085
1		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:			390	1833	18,94	67,7	501,55	0,157	2,399		1,53	389,625			2,105
Всего за день:			1363				1294,54								
Среднедневная сбалансированность															

11 день

ОТ 3 ДО 8 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		B1 Мг	B2 Мг	A Мг	C	Ca 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
Уплотненный полдник															
1	215	ОМЛЕТ	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0,09	0,555		0,225	107,08			2,73
		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:			410	22,14	26,49	46,97	502,48	0,25	0,875		2965	367,48			3,35
Всего за день:			1579				1488,086								
Среднедневная сбалансированность															

11 день

ОТ 1,0 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	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
Уплотненный полдник															
1	215	ОМЛЕТ	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0,078	0,481		0,195	92,8			2,36
1		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:			335	18,42	22,45	36,14	411,03	0,376	0,737		2,385	300,74			2,836
Всего за день:			1333				1287,78								
Среднедневная сбалансированность															

12 день

ОТ 3 ДО 8 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)	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
Уплотненный полдник															
1	168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,1	9,14	31,6	179,05	0,028	0,028			135,42			0,78
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:			460	21,33	16,86	70,0	384,2	0,106	0,0887		6,81	161,4			2,16
Всего за день:			1594				15648,48								
Среднедневная сбалансированность															

12 день

ОТ 1,0 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		B1 Мг	B2 Мг	A Мг	C	Ca 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
Уплотненный полдник															
1	168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,08	6,85	23,7	134,3	0,021	0,021			101,57			0,58
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:			360	17,81	13,924	59,36	329,05	0,078	0,0594		5,55	23,53			1,266
Всего за день:			1343				1343,887								
Среднедневная сбалансированность															

13 день

ОТ 3 ДО 8 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		B1 Мг	B2 Мг	A Мг	C	Ca 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
Уплотненный полдник															
1		ОЛАДЫ	140	9,2	8,24	39,35	265,6	4,17	2,31			568,05			37,96
1		ПОВИДЛО	20	0,08		12,8	40								
1		КЕФИР С САХАРОМ	200	5,22	4,5	7,2	81	0,08	0,34		1,4	240			0,2
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,06	0	0	0	11,6			0,8
Итого за прием пищи:			390	1686	1735	7214	476,76	4,31	2,65		1,4	819,65			38,96
Всего за день:			1534				1456,996								
Среднедневная сбалансированность															

13 день

ОТ 1,0 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
Уплотненный полдник															
1		ОЛАДЬИ	120	7,8	7,92	37,92	255,6	3,58	1,98			486,6			32,54
1		ПОВИДЛО	18	0,072		11,52	36								
1		КЕФИР С САХАРОМ	180	4,7	4,05	6,48	60	0,064	0,272	0	1,12	1,92			0,16
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	11,6			0,8
Итого за прием пищи:			348	1387	1653	6927	441,76	3,644	2,252		1,12	500,12			33,5
Всего за день:			1306				1210,15								
Среднедневная сбалансированность															

14 день

ОТ 3 ДО 8 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		B1 Мг	B2 Мг	A Мг	C	Ca 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
Уплотненный полдник															
1	215	ОМЛЕТ	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0,09	0,555		0,225	107,07			2,73
1		ПЛЮШКА	70	0,5	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04		0,27	30,75			0,44
1	400	МОЛОКО	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,32		2,74	252,8			0,22
Итого за прием пищи:			420	18,9	34,36	46,1	524,04	0,226	0,915		3,235	390,62			3,39
Всего за день:			1574				1579,376								
Среднедневная сбалансированность															

14 день

ОТ 1,0 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)	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
Уплотненный полдник															
1	215	ОМЛЕТ	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0,078	0,481		0,195	92,79			2,366
1		ПЛЮШКА	60	4.33	8,36	28,73	155,5	0,08	0.04		0,23	26,36			0.38
1	400	МОЛОКО	180	4,58	4,08	7,58	85	0,072	0,288		2,466	227,52			0,198
Итого за прием пищи:			370	20,11	29,64	38,35	452,26	0,23	0,809		2,891	346,67			2,944
Всего за день:			1383				1289,616								
Среднедневная сбалансированность															