Согласовано
Начальник ДОЛ «Солнышко»
_____ Н.В. Метелькова

Утверждаю
Директор МБОУ Богородская ОШ
_____ Л.Н.Кольцова
Приказ № 46-Л от 20.05.2025

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов в ДОЛ «Солнышко» МБОУ Богородская ОШ

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	0,8	11,0	7,0	36,0	0,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	6,1	8,2	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5
Итого за прием пищи:				**14,3**	**19,0**	**69,9**	**507,9**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**1,1**	**55,5**	**24,0**	**152,5**	**3,1**
Обед															
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1,0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,3	6,9	63,7	0,0	9,6	0,2	0,2	32,4	15,9	32,4	0,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,4	6,6	6,0	150,0	0,14	2,0	0,38	0,6	38,0	30,0	172,0	1,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1
2008	442	СОК	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,5	0,0	40,0	20,0	36,0	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
2008	435	КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
Итого за прием пищи:				**35,7**	**16,4**	**114,2**	**759,4**	**0,64**	**51,7**	**1,28**	**3,4**	**442,9**	**169,4**	**628,8**	**7,2**
Всего за день:				**50,0**	**35,4**	**184,1**	**1267,3**	**0,74**	**51,7**	**1,48**	**4,5**	**498,4**	**193,4**	**781,3**	**10,3**
Сбалансированность:				**1**	**0,7**	**4,0**									

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	24,3	19,7	46,5	466,0	0,0	0,3	0,1	1,9	238,3	39,9	295,2	1,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,1	0,0	0,0	1,5	12,6	24,3	60,8	1,8
Итого за прием пищи:				**32,1**	**31,4**	**115,4**	**878,0**	**0,1**	**0,8**	**0,2**	**3,5**	**363,4**	**91,7**	**453,6**	**4,3**
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	22,9	14,0	41,9	1,0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,5	2,3	15,6	108,9	0,1	7,7	0,2	0,3	20,3	23,7	55,7	1,0
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	15,0	13,8	7,0	208,0	0,04	2,0	0,0	2,2	10,0	20,0	144,0	2,0
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,1	3,1	13,4	95,6	0,0	9,9	0,6	0,5	66,8	29,3	72,0	1,0
2008	442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				**34,0**	**20,4**	**110,6**	**764,1**	**0,34**	**93,6**	**0,8**	**5,3**	**187,4**	**132,4**	**431,9**	**11,0**
Всего за день:				**66,1**	**51,8**	**226,0**	**1642,1**	**0,44**	**94,4**	**1,0**	**8,8**	**550,8**	**224,1**	**885,5**	**15,3**
Сбалансированность:				**1**	**0,8**	**3,6**									

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6,0	7,7	24,9	193,0	0,1	1,0	0,0	0,2	105,7	51,4	168,8	1,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,3	0,0	0,0	65,0	17,9	61,4	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4	0,0	54,0	0,0	0,0	0,1	0,1	130,7	5,5	74,3	0,2
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,0	0,9	0,0	0,0	150,0	17,5	118,8	0,0
Итого за прием пищи:				**17,6**	**16,6**	**77,7**	**548,4**	**0,1**	**2,2**	**0,1**	**0,3**	**460,0**	**98,2**	**452,5**	**3,2**
Обед															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80,2	0,0	39,1	0,0	2,4	52,1	15,0	27,1	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	112,8	0,1	4,8	0,2	0,2	40,0	30,4	111,2	1,5
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	26.9	17.3	4.8	326.4	0.3	20.2	9.3	2.2	29.2	25.4	387.9	8.4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0,0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2
2008	442	СОК	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,0	12,0	0,1	0,0	10,0	24,0	30,0	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	1,8	10,0	0,2
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
Итого за прием пищи:				**46,8**	**33,2**	**160,8**	**1177,1**	**0,9**	**96,7**	**9,6**	**7,0**	**196,4**	**192,1**	**759,7**	**15,9**
Всего за день:				**64,4**	**49,8**	**238,5**	**1725,5**	**1,0**	**98,9**	**9,7**	**7,3**	**656,4**	**290,3**	**1212,2**	**19,1**
Сбалансированность:				**1**	**0,8**	**4.1**									

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,2	6,9	29,5	205,1	0,1	1,0	0,0	0,1	96,8	39,7	148,0	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	6,1	8,2	0,8
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,1	0,0	0,1	0,9	15,0	9,0	56,0	0,7
Итого за прием пищи:				**16,5**	**28,9**	**123,6**	**819,0**	**0,3**	**1,0**	**0,2**	**1,1**	**134,3**	**60,7**	**243,5**	**3,9**
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,0	10,0	0,0	0,1	22,9	13,9	41,8	1,0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,1	2,2	16,0	96,8	0,1	6,4	0,2	0,2	18,4	20,0	51,2	0,8
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15,0	15,4	12,6	250,0	0,08	0,0	0,0	3,6	12,0	24,0	150,0	2,0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,0	27,0	0,1	0,3	90,0	29,0	59,0	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
2008	442	СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0
Итого за прием пищи:				**31,4**	**23,3**	**146,5**	**926,3**	**0,38**	**52,4**	**0,3**	**7,3**	**216,7**	**147,3**	**436,3**	**13,4**
Всего за день:				**47,9**	**52,2**	**270,1**	**1745,3**	**0,68**	**53,4**	**0,5**	**8,4**	**351,0**	**208,0**	**679,8**	**17,3**
Сбалансированность:				**1**	**1,1**	**6,0**									

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,7	7,5	20,1	168,0	0,1	1,5	0,1	0,2	136,5	25,5	129,0	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4	0,0	54,0	0,0	0,0	0,1	0,1	130,7	5,5	74,3	0,2
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5
Итого за прием пищи:				**15,3**	**24,5**	**67,8**	**556,0**	**0,0**	**2,0**	**0,2**	**0,4**	**388,3**	**64,4**	**330,2**	**1,6**
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	22,9	14,0	41,9	1,0
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,7	4,4	11,2	94,7	0,1	5,5	0,2	0,3	25,3	19,4	45,8	0,8
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	20,0	12,2	6,2	214,5	0,2	4,5	0,5	3,9	33,0	42,0	211,5	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,1	0,0	0,0	1,5	12,6	24,3	60,8	1,8
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
Итого за прием пищи:				**36,1**	**19,8**	**127,4**	**841,0**	**0,5**	**26,0**	**0,7**	**7,3**	**378,9**	**151,1**	**603,5**	**8,7**
Всего за день:				**51,4**	**44,3**	**195,2**	**1397,0**	**0,5**	**28,0**	**0,9**	**7,7**	**767,2**	**215,5**	**933,7**	**10,3**
Сбалансированность:				**1**	**0,9**	**3,8**									

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9	0,1	0,0	0,3	4,9	114,2	19,0	247,5	2,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	6,1	8,2	0,8
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4	0,0	54,0	0,0	0,0	0,1	0,1	130,7	5,5	74,3	0,2
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	11,0	17,0	0,1
Итого за прием пищи:				**22,2**	**29,7**	**48,4**	**553,7**	**0,2**	**38,0**	**0,3**	**5,2**	**301,4**	**47,5**	**376,3**	**4,3**
Обед															
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1,0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	3,3	6,1	64,0	0,1	17,6	0,2	0,2	28,0	16,8	37,6	0,6
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15,0	15,4	12,6	250,0	0,08	0,0	0,0	3,6	12,0	24,0	150,0	2,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1
2008	442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,0	0,9	0,0	0,0	150,0	17,5	118,8	0,0
Итого за прием пищи:				**31,6**	**27,0**	**110,5**	**833,7**	**1,88**	**52,6**	**0,4**	**6,4**	**284,5**	**139,8**	**512,8**	**10,4**
Всего за день:				**53,8**	**56,7**	**159,0**	**1387,4**	**2,08**	**90,6**	**0,7**	**11,6**	**585,9**	**187,3**	**889,1**	**14,7**
Сбалансированность:				**1**	**1,1**	**3,1**									

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	30,2	21,3	49,5	518,1	0,1	0,5	0,1	2,1	340,1	48,4	376,5	1,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,3	0,0	0,0	65,0	17,9	61,4	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		БИОКЕФИР	200	6,8	5,0	11,0	122,0	0,5	1,4	0,1	0,0	216,0	32,0	190,0	0,2
Итого за прием пищи:				**42,7**	**27,9**	**109,0**	**870,2**	**0,7**	**2,2**	**0,2**	**3,0**	**631,5**	**113,2**	**665,7**	**3,0**
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	22,9	14,0	41,9	1,0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,7	4,4	9,0	85,1	0,0	6,8	0,2	0,3	29,1	17,3	40,9	0,8
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,44	7,21	0,0	152,3	0,17	0,0	0,02	0,4	16,03	24,05	164,33	0,6
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2	0,01	13,66	20,32		0,82
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
Итого за прием пищи:				**36,24**	**18,2**	**121,6**	**797,8**	**0,47**	**43,2**	**2,22**	**2,9**	**116,1**	**146,05**	**360,43**	**7,7**
Всего за день:				**78,94**	**46,1**	**230,6**	**1668,0**	**1,17**	**45,4**	**10,74**	**5,9**	**747,63**	**259,25**	**1026,13**	**10,7**
Сбалансированность:				**1**	**0,6**	**3,1**									

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	6,0	22,1	161,1	0,0	0,4	0,0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	6,1	8,2	0,8
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4
Итого за прием пищи:				**14,6**	**13,9**	**75,5**	**486,4**	**0,0**	**0,4**	**0,1**	**0,9**	**135,6**	**33,8**	**206,1**	**3,0**
Обед															
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	3,7	15,1	111,2	0,1	3,7	0,2	1,7	22,8	24,7	62,2	1,6
	493	КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	90	11,1	11,1	20,4	231	0,0	0,3	0,0	0,0	69,1			
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,1	3,1	13,4	95,6	0,0	9,9	0,6	0,5	66,8	29,3	72,0	1,0
2008	442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
2008		БИОКЕФИР	200	6,8	5,0	11,0	122,0	0,5	1,4	0,1	0,0	216,0	32,0	190,0	0,2
Итого за прием пищи:				**35,9**	**24,5**	**148,7**	**974,5**	**0,9**	**54,4**	**1,1**	**4,6**	**430,2**	**180,5**	**473,6**	**10,1**
Всего за день:				**50,5**	**38,4**	**224,2**	**1460,9**	**0,9**	**54,8**	**1,2**	**5,5**	**565,8**	**214,3**	**679,7**	**13,1**
Сбалансированность:				**1**	**0,8**	**4,4**									

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,7	6,9	25,7	192,1	0,2	0,4	0,0	2,6	84,6	76,6	153,8	2,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,3	0,0	0,0	65,0	17,9	61,4	0,6
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4	0,0	54,0	0,0	0,0	0,1	0,1	130,7	5,5	74,3	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4
Итого за прием пищи:				**17,3**	**15,9**	**89,6**	**570,9**	**0,2**	**0,7**	**0,1**	**2,7**	**294,7**	**109,9**	**336,8**	**4,1**
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	22,9	14,0	41,9	1,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,2	4,3	25,7	165,3	0,1	3,7	0,2	1,7	32,3	28,5	74,6	1,8
2008	265	ПЛОВ	150	17,2	17,1	25,2	324,0	0,1	1,0	0,2	3,2	17,0	37,0	197,0	3,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,3	0,1	25,8	106,8	0,0	0,2	0,0	0,0	18,3	15,3	11,3	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,0	0,9	0,0	0,0	150,0	17,5	118,8	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				**34,1**	**24,6**	**136,6**	**925,7**	**0,4**	**25,8**	**0,4**	**7,6**	**275,9**	**144,7**	**535,9**	**10,6**
Всего за день:				**51,4**	**40,5**	**226,2**	**1496,6**	**0,6**	**26,5**	**0,4**	**10,3**	**570,6**	**254,6**	**872,7**	**14,7**
Сбалансированность:				**1**	**0,8**	**4,4**									

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,2	6,9	29,5	205,1	0,1	1,0	0,0	0,1	96,8	39,7	148,0	1,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4	0,0	54,0	0,0	0,0	0,1	0,1	130,7	5,5	74,3	0,2
2008		БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5
Итого за прием пищи:				**16,8**	**15,6**	**77,1**	**518,1**	**0,1**	**1,5**	**0,1**	**0,2**	**347,6**	**78,6**	**347,2**	**3,5**
Обед															
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1,0
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,7	4,4	11,2	94,7	0,1	5,5	0,2	0,3	25,3	19,4	45,8	0,8
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,44	7,21	0,0	152,3	0,17	0,0	0,02	0,4	16,03	24,05	164,33	0,6
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2	0,01	13,66	20,32		0,82
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9
Итого за прием пищи:				**35,37**	**17,67**	**121,19**	**788,7**	**0,68**	**45,2**	**2,42**	**3,71**	**99,79**	**119,57**	**340,53**	**7,02**
Всего за день:				**52,17**	**33,27**	**198,29**	**1306,8**	**0,78**	**46,52**	**2,52**	**3,91**	**447,39**	**198,17**	**687,73**	**10,52**
Сбалансированность:				**1**	**0,6**	**3,8**									