



УТВЕРЖДАЮ



П Р И М Е Р Н О Е 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (Сады)

для организации питания детей
МБОУ «Пигаревский ДС»
2021 г

Составлено на основе рецептурного сборника
М.П.Могильный

личное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 8-10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 ДЕНЬ

Эп	№ техноло-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая ценность	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
8	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	7,2	8,3	35,0	262,4	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	241,1	9,1	0,0	0,0	
2	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0	
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2	0,0	6,2	26,5	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4	22,0	0,0	0,0	0,0	
о за прием пищи:				10,6	12,4	48,2	350,9	0,1	1,6	0,1	0,3	0,3	0,1	0,1	139,7	40,0	185,9	2,3	283,0	9,1	0,0	0,0	
II Завтрак																							
8	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
о за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																							
2	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0	0,0	3,4	0,2	0,7	0,0	0,0	0,0	26,7	16,1	62,1	0,9	288,4	4,6	0,0	0,0	
2	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,0	4,8	19,5	134,3	0,1	9,0	0,6	0,4	0,1	0,1	0,1	44,0	34,6	84,1	1,2	681,8	8,4	0,0	0,0	
2	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,0	12,0	3,4	173,5	0,1	0,2	0,0	1,9	0,4	0,1	0,1	52,8	38,1	185,6	0,8	339,4	107,4	0,5	0,0	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные),включая соленые и квашеные томат-пюре, зелень	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	8,6	0,2	56,4	0,0	0,0	0,0	
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	0,0	
	ТК№00	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	18,4	0,0	0,0	0,0	
	039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	10,9	3,3	2,3	0,5	63,6	0,5	0,0	0,0	0,0	
о за прием пищи:				24,6	25,4	79,1	692,2	0,2	14,3	0,8	3,6	0,5	0,2	150,2	103,9	374,2	4,8	1 482,0	122,2	0,5	0,0	0,0	
Полдник																							
8	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	43,5	10,3	77,4	0,6	89,9	2,7	0,0	0,0	
8	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	214,0	23,5	151,1	0,2	306,3	18,9	0,0	0,0	
о за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	0,1	0,2	257,5	33,8	228,5	0,8	396,2	21,6	0,0	0,0	0,0	
о за день:				50,5	45,4	182,0	1 362,1	0,5	27,0	1,0	4,9	0,9	0,5	563,4	185,7	799,5	10,1	2 439,2	154,9	0,5	0,0	0,0	
пансированность:				1	0,9	3,6																	

Бух.калькулятор:

Повар:

2 день

Эн	№ техноло-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	205	5,7	5,2	19,1	147,3	0,1	0,7	0,0	0,3	0,0	0,1	150,0	18,6	114,1	0,4	224,7	12,8	0,0
2	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	3,3	11,5	0,3	30,6	0,0	0,0
2	TK№03	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0
о за прием пищи:																				
				7,1	7,3	43,3	249,3	0,1	2,5	0,0	0,4	0,0	0,1	164,9	25,2	128,6	1,0	266,0	12,8	0,0
II Завтрак																				
TK	TK№010	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,0	0,6	0,0	14,5	7,2	10,0	2,0	279,4	2,0	0,0
о за прием пищи:																				
				1,4	0,6	27,7	122,4	0,0	8,3	0,1	0,6	0,0	0,1	22,6	26,6	34,3	2,4	553,0	2,0	0,0
Обед																				
2	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	215	5,5	8,2	7,4	115,0	0,0	9,7	0,2	1,8	0,0	0,0	40,5	20,2	61,8	1,1	308,0	4,7	0,0
18	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33,0	248,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	16,0	118,0	176,0	4,0	0,0	0,0	0,0
18	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,7	10,1	9,0	165,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	0,1	10,4	14,8	92,9	1,6	174,5	3,2	0,0
18	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,0	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	2,4	3,0	6,0	0,1	0,0	0,0	0,0
ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включ для соленные и квашеные, томат-пюре, зелень																				
				40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0
TK	TK№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0
TK№00	402	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0
о за прием пищи:																				
				25,3	27,8	80,7	696,3	0,2	11,9	0,3	4,2	0,0	0,1	90,0	167,0	372,4	7,9	574,0	9,9	0,0
Полдник																				
18	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,7	2,3	119,0	0,1	0,2	0,2	4,2	2,0	0,4	80,9	13,7	183,8	2,1	178,9	21,5	0,0
к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	0,0	1,6	0,0	0,5	0,0	0,0	7,2	7,6	22,3	0,3	39,6	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ																				
				20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	3,2	3,5	15,7	0,7	27,1	1,1	0,0
TK№03	402	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3	18,0	0,0	0,0
о за прием пищи:																				
				14,5	17,0	20,4	204,3	0,1	2,7	0,2	5,1	2,0	0,4	100,8	28,0	225,4	3,4	263,7	22,6	0,0
о за день:																				
				48,3	52,7	172,1	1 272,3	0,4	25,4	0,6	10,3	2,0	0,7	378,3	246,8	760,7	14,7	1 656,7	47,3	0,0
лансированность:																				
				1	1,1	3,6														

Повар:

Бух. калькулятор:

3 ДЕНЬ

РН эп	№ техноло-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						9,3
8	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,1	8,2	27,4	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	0,1	114,4	17,1	97,5	0,4	188,6	9,1	0,0	0,0
2	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0	
	TK№03	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	0,0	
о за прием пищи:				9,3	12,3	42,8	304,0	0,0	0,5	0,1	1,1	0,3	0,1	128,5	22,7	113,7	0,9	219,2	9,1	0,0	0,0	
II Завтрак																						
8	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	216,0	1,8	0,0	0,0	
о за прием пищи:				0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	216,0	1,8	0,0	0,0	
Обед																						
2	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,5	4,0	159,0	0,1	4,4	0,2	1,7	0,0	0,0	0,0	20,2	70,4	1,1	385,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
8	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,7	1,9	11,0	78,7	0,0	10,4	1,1	0,4	0,0	0,0	62,7	30,1	57,3	1,1	230,7	5,5	0,0	0,0	
2	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9,9	5,4	7,0	118,0	0,1	0,3	0,0	0,2	0,0	0,1	49,0	31,1	143,3	0,5	276,3	83,9	0,4	0,0	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные),включая соленые и квашенные, томат-пюре, зелень	40	0,6	6,1	4,8	76,8	0,0	1,2	0,0	2,6	0,0	0,0	5,9	2,3	4,7	0,2	49,6	0,3	0,0	0,0	
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0	
	TK№00	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0	
8	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	
о за прием пищи:				20,9	22,3	61,2	540,6	0,1	17,5	1,3	5,1	0,0	0,1	165,2	89,8	284,9	3,7	890,8	95,8	0,4	0,0	
Полдник																						
2	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	11,1	9,5	26,6	238,4	0,0	0,7	0,3	1,9	0,1	0,1	103,5	22,3	133,1	1,0	158,9	3,4	0,0	0,0	
	TK№04	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	118,7	22,3	93,6	0,6	197,8	9,9	0,0	0,0	
о за прием пищи:				14,9	12,7	42,2	345,4	0,0	1,3	0,3	1,9	0,1	0,2	222,2	44,6	226,7	1,6	356,7	13,3	0,0	0,0	
о за день:				46,0	47,5	164,4	1 267,4	0,1	22,9	1,7	8,1	0,4	0,4	528,5	164,3	637,9	8,7	1 682,7	120,0	0,4	0,0	
тансированность:				1	1,0	3,6																

Бух. калькулятор:

Повар:

4 ДЕНЬ

Эн	№ техноло-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
3	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6,7	9,7	24,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	0,1	0,1	123,9	46,7	162,4	1,2	248,1	11,0	0,0	0,0
2	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3	27,2	0,0	0,0	0,0
	ТК№04	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,1	12,4	69,2	0,4	144,6	8,3	0,0	0,0
о за прием пищи:				13,3	19,4	48,0	357,0	0,1	1,0	0,0	1,1	0,1	0,2	300,2	64,2	283,3	1,9	419,9	19,3	0,0	0,0
II Завтрак																					
	ТК №010	ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	100	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
о за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
Обед																					
2	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10 /1	4,2	5,2	6,6	121,0	0,1	6,5	0,2	0,9	0,0	0,0	23,3	22,3	69,2	1,1	449,6	4,8	0,0	0,0
8	311	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	19,4	8,0	16,8	236,6	0,2	13,9	5,9	1,7	0,3	1,5	26,6	28,1	300,3	6,2	360,7	9,3	0,2	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включ ая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0	0,0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	0,0
	ТК№00	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0	0,0
	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
о за прием пищи:				27,5	14,2	61,9	536,0	0,3	22,0	6,1	3,1	0,3	1,5	74,0	64,4	419,0	8,9	924,7	16,6	0,2	0,0
Полдник																					
8	444	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	60/20	2,4	5,5	0,3	190,9	0,1	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	34,6	10,1	57,3	0,4	97,6	2,8	0,0	0,0
8	435	РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
о за прием пищи:				8,4	7,5	8,7	270,9	0,1	1,2	0,0	0,3	0,0	0,0	282,6	38,1	241,3	0,4	97,6	2,8	0,0	0,0
о за день:				50,1	41,3	136,4	1 241,9	0,5	25,6	6,1	4,5	0,4	1,7	668,0	173,1	954,9	13,5	1 658,2	40,6	0,2	0,0
сансированность:				1	0,8	2,7															

Бух. калькулятор:

Повар:

5 День

№ п/п	№ техно-логический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
08	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	0,1	0,1	112,2	25,6	114,8	0,4	179,8	9,6	0,0	0,0
2	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,3	5,5	9,3	82,5	0,0	0,0	0,1	0,3	0,3	0,0	5,9	3,1	17,6	0,3	26,5	0,0	0,0	0,0
	TK№03	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	0,0
го за прием пищи:				9,4	13,6	45,6	321,5	0,0	0,5	0,1	0,5	0,4	0,1	127,8	32,0	135,4	1,0	217,0	9,6	0,0	0,0
II Завтрак																					
08	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0
го за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0
Обед																					
12	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	0,0	0,0	22,9	21,1	46,0	0,7	371,1	3,7	0,0	0,0
12	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,0	3,4	19,4	121,8	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	12,2	7,5	40,8	0,9	62,9	0,8	0,0	0,0
08		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	23,9	19,5	14,3	282,4	0,0	0,6	0,0	2,4	0,1	0,1	50,9	23,0	137,9	1,5	195,9	6,8	0,1	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые консервированные) включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	0,6	2,3	3,2	36,5	0,0	1,5	0,0	1,1	0,0	0,0	12,7	7,6	14,7	0,5	109,4	2,7	0,0	0,0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	0,0
	TK№00	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0	0,0
го за прием пищи:				27,9	28,8	82,0	697,9	0,2	7,8	0,2	5,4	0,1	0,1	116,8	69,9	276,8	5,1	807,1	15,3	0,1	0,0
Полдник																					
08	464	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,3	2,5	32,0	190,1	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	11,3	7,1	38,7	0,5	58,2	1,0	0,0	0,0
08	435	РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
го за прием пищи:				10,3	4,5	40,4	270,1	0,2	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	259,3	35,1	222,7	0,5	58,2	1,0	0,0	0,0
го за день:				48,6	47,1	185,8	1 367,4	0,4	12,2	0,7	6,7	0,5	0,3	536,2	153,1	664,0	6,9	1 523,2	25,9	0,1	0,0
плансированность:				1	1,0	3,8															

Повар:

Бух. калькулятор:

6 ДЕНЬ

Индекс	№ техноло-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая ценность	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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
3	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	0,1	0,1	112,2	25,6	114,8	0,4	179,8	9,6	0,0	0,0
2	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	3,3	11,5	0,3	30,6	0,0	0,0	0,0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,3	14,3	72,5	0,3	142,8	8,1	0,0	0,0
	за прием пищи:			9,3	12,6	56,4	357,0	0,0	2,8	0,0	0,3	0,1	0,2	215,7	43,2	198,8	1,0	353,2	17,7	0,0	0,0

II Завтрак

3	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
	за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0

Обед

2	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	0,0	0,0	34,6	20,2	59,0	1,2	299,0	5,3	0,0	0,0
3	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,3	147,0	0,2	10,3	0,0	0,2	0,1	0,1	36,5	29,2	84,4	1,2	761,4	8,5	0,0	0,0
2	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	10,1	3,2	6,0	94,1	0,1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,1	25,5	31,3	137,3	0,6	263,5	90,0	0,4	0,0
3	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные, томат-пюре, зелень	40	0,7	1,9	3,5	34,6	0,0	6,2	0,0	0,8	0,0	0,0	17,4	5,1	9,7	0,3	68,9	0,9	0,0	0,0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	0,0
	ТК№00	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0	0,0
	ТК№03	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4	22,0	0,0	0,0	0,0
	за прием пищи:			23,7	21,3	74,6	594,1	0,3	23,7	0,3	3,4	0,1	0,2	135,6	99,1	333,2	5,0	1 471,9	106,0	0,4	0,0

Полдник

3	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	2,8	7,2	29,0	165,6	0,0	6,0	0,0	1,1	0,2	0,0	25,8	10,5	47,0	0,8	111,5	2,7	0,0	0,0
3	401	РЯЖЕНКА	200	3,6	2,0	8,4	80,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2	210,8	22,4	147,2	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0
	за прием пищи:			6,4	9,2	37,4	245,6	0,0	6,2	0,1	1,1	0,2	0,2	236,6	32,9	194,2	1,0	403,5	20,7	0,0	0,0
	за день:			39,7	43,5	178,1	1 243,7	0,3	42,7	0,4	5,4	0,4	0,6	603,9	183,2	737,2	9,1	2 506,6	146,4	0,4	0,0
	ансированность:			1	1,1	4,5															

Бух. калькулятор:

Повар:

7 день

№ п/п	№ техноло-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						1
Завтрак																						
1	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	3,5	3,3	24,7	173,0	0,0	0,8	0,0	0,4	0,1	0,1	0,1	158,7	29,1	143,5	0,5	250,7	14,0	0,0	0,0
2	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,3	5,0	12,9	118,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	132,8	8,4	89,1	0,4	35,8	0,0	0,0	0,0
	ТК№04	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	98,1	12,4	69,2	0,4	144,6	8,3	0,0	0,0
о за прием пищи:				12,0	11,1	51,2	368,5	0,0	1,4	0,0	0,4	0,1	0,2	389,6	49,9	301,8	1,3	431,1	22,3	0,0	0,0	
II Завтрак																						
	ТК №002	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	25,7	16,2	21,6	2,7	232,5	1,5	0,0	0,0
о за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	25,7	16,2	21,6	2,7	232,5	1,5	0,0	0,0
Обед																						
12	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	3,6	4,5	20,0	164,0	0,1	3,7	0,2	3,3	0,0	0,0	0,0	35,1	29,6	77,2	1,8	400,8	3,5	0,0	0,0
38	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,3	147,0	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	0,1	37,3	29,1	84,4	1,2	759,5	8,5	0,0	0,0
38	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	12,3	15,1	4,0	202,2	0,0	0,8	0,0	2,6	0,0	0,1	0,1	12,4	14,9	107,2	1,6	254,4	5,1	0,0	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0	0,0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	3,2	3,5	15,7	0,7	27,1	1,1	0,0	0,0
	ТК№00	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	18,4	0,0	0,0	0,0
08	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
го за прием пищи:				21,8	25,4	79,1	667,8	0,2	16,5	0,2	6,5	0,1	0,2	100,7	84,7	311,3	5,9	1 517,0	19,4	0,0	0,0	
Полдник																						
14	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,3	8,8	67,5	0,4	68,4	1,4	0,0	0,0
108	435	РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
го за прием пищи:				8,1	11,7	49,5	275,0	0,1	1,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	284,3	36,8	251,5	0,4	68,4	1,4	0,0	0,0
го за день:				42,5	48,7	195,3	1 381,8	0,4	21,9	0,2	7,5	0,3	0,6	187,6	886,2	10,3	2 249,1	44,5	0,0	0,0		
планированность:				1	1,1	4,6																

Повар:

Бух. калькулятор:

8 ДЕНЬ

№ по технологическому рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
			г	г																	
Завтрак																					
189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,3	6,1	25,6	178,4	0,2	0,4	0,0	0,8	0,1	0,1	84,2	29,7	111,9	0,9	165,1	7,7	0,0	0,0	
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	3,3	11,5	0,3	30,6	0,0	0,0	0,0	
TK№03	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4	22,0	0,0	0,0	0,0	
за прием пищи:			6,8	8,2	49,9	282,4	0,2	3,3	0,0	0,9	0,1	0,1	101,0	36,9	127,8	1,6	217,7	7,7	0,0	0,0	
II Завтрак																					
	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	100	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0	
за прием пищи:			1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																					
84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,5	2,4	12,5	90,0	0,1	6,0	0,2	0,9	0,0	0,0	21,4	23,0	78,2	1,3	486,0	5,7	0,0	0,0	
285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	8,3	9,0	4,6	131,9	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,1	5,8	11,0	75,5	1,2	156,2	3,4	0,0	0,0	
132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	10,4	88,4	0,0	20,5	0,1	1,8	0,0	0,0	53,3	19,1	39,9	1,2	235,1	3,8	0,0	0,0	
348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1	38,0	0,1	0,0	0,0	
	ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные, томат-пюре, зелень	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0	0,0	
TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	0,0	
TK№00	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	18,4	0,0	0,0	0,0	
TK№04	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	0,0	1,1	0,0	0,2	0,0	0,0	13,8	3,7	7,7	0,5	76,9	0,5	0,0	0,0	
за прием пищи:			19,1	17,9	74,0	548,2	0,1	29,9	0,3	4,6	0,0	0,1	115,0	71,8	253,7	5,8	1 101,0	16,0	0,0	0,0	
Полдник																					
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19,3	12,2	25,9	295,9	0,0	0,3	0,1	0,9	0,1	0,3	195,6	28,7	228,4	0,8	207,1	2,4	0,0	0,0	
TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,3	14,3	72,5	0,3	142,8	8,1	0,0	0,0	
за прием пищи:			22,1	14,6	38,6	379,9	0,0	0,8	0,1	0,9	0,1	0,4	293,9	43,0	300,9	1,1	349,9	10,5	0,0	0,0	
за день:			49,0	40,9	180,3	1 288,5	0,3	36,9	0,8	6,4	0,2	0,7	542,2	167,9	711,6	8,9	2 109,7	34,2	0,0	0,0	
ансированность:			1	0,8	3,7																

Бух. калькулятор:

Повар:

№ техно-логическ	№ Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества										
			Белки, г	Жир, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																					9,4	14,9
3	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,0	8,0	27,0	203,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	0,1	111,1	16,5	94,6	0,4	182,9	8,8	0,0	0,0
2	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	87,4	5,4	56,0	0,4	27,2	0,0	0,0	0,0	
	TK№03	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0	0,0	
	за прием пищи:			9,4	14,9	45,4	306,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	208,2	25,2	153,6	1,1	220,8	8,8	0,0	0,0	
II Завтрак																						
3	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,4	273,6	0,0	0,0	0,0	
	за прием пищи:			1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,4	273,6	0,0	0,0	0,0	
Обед																						
2	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9	0,1	6,6	0,2	0,7	0,0	0,0	24,9	22,0	67,4	1,0	463,0	5,3	0,0	0,0	
2	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,8	6,7	14,2	135,5	0,1	12,3	0,3	0,2	0,1	0,0	46,4	24,6	60,3	1,2	420,7	5,9	0,0	0,0	
3	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	17,9	7,8	7,2	172,8	0,2	12,9	5,8	1,5	0,3	1,4	22,2	20,3	253,8	5,5	341,2	8,3	0,0	0,0	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые консервированные) включая соленья и квашеные, томат-пюре, зелень	50	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	10,4	6,3	18,9	0,5	70,5	1,5	0,0	0,0	
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0	
	TK№00	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0	0,0	
2	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	3,3	9,6	0,7	67,2	0,5	0,0	0,0	
	за прием пищи:			30,3	19,9	91,1	705,7	0,4	34,2	6,3	2,8	0,4	1,4	122,7	82,1	436,5	9,7	1 406,1	22,3	0,0	0,0	
Полдник																						
	TK№01	ПРЯНИКИ / ПЕЧЕНЬЕ	40	3,6	2,8	45,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	4,9	27,0	0,5	42,6	0,0	0,0	0,0	
3		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
	TK№04	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	0,1	98,1	12,4	69,2	0,4	144,6	8,3	0,0	0,0	
	за прием пищи:			7,7	5,8	66,7	268,0	0,0	60,5	0,0	0,2	0,0	0,1	138,0	30,3	119,2	1,2	384,2	10,3	0,0	0,0	
	за день:			48,4	40,9	221,0	1 357,7	0,4	99,5	6,4	3,9	0,5	1,7	477,0	157,0	733,6	12,4	2 284,6	41,4	0,0	0,0	
	ансированность:			1	0,8	4,6																

Бух. калькулятор:

Повар:

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью Н. Сажина _____) листов
Директор ООО «Обшпит» М. Я. Ткаченко В.К.

