

х. Дубровский

«25» августа 2025г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дубровский детский сад № 7 «Тополек», именуемое в дальнейшем Заказчик, в лице заведующего Всяченковой Марины Николаевны, действующего на основании Устава, с одной стороны и

Индивидуальный предприниматель Калмыков А.И., в лице Калмыкова Александра Ивановича, действующего на основании Свидетельства о внесении записи в ЕГРИП, именуемый в дальнейшем Исполнитель, с другой стороны, заключили настоящий Договор о нижеследующем:

## 1. Предмет Договора

1.1. Предметом настоящего Договора является оказание услуг по организации питания (далее – Услуги) воспитанников в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Дубровский детский сад № 7 «Тополек» (далее – дошкольное образовательное учреждение).

1.2. Оказание услуг по организации питания воспитанников в дошкольном образовательном учреждении осуществляется из продуктов на основании разработанного и согласованного меню, предоставленных Исполнителем, за счет средств субсидии на организацию присмотра и ухода за детьми в рамках реализации муниципальной программы Шолоховского района «Развитие образования».

1.3. Предоставление Услуг осуществляется по адресу: 346277, ул. Ольховая, 2, х. Дубровский, Шолоховский район, Ростовская область, в целях оказания Услуг по настоящему Договору.

1.4. Стоимость Договора определяется путем умножения количества воспитанников фактически посетивших дошкольное учреждение в отчетный период, на количество дней посещения, на стоимость набора продуктов питания в день и на процент наценки для организаций общественного питания на сырье и покупные товары, используемые для приготовления продукции собственного приготовления.

1.4.1. Расходы и затраты для организаций общественного питания, связанные с оказанием данной услуги, включая перевозку, страхование, уплату налогов, таможенных пошлин, сборов, технологическая наценка и других обязательных платежей, определяется из расчета 30%.

1.5. Стоимость Услуг, поставляемых по Договору, является твердой и изменению не подлежит, согласована Сторонами и зафиксирована в спецификации являющейся неотъемлемой частью настоящего Договора (Приложение №1).

1.6. Питание воспитанников осуществляется в соответствии с сезонным десятидневным меню, согласованным Сторонами и зафиксированным в Приложении № 4, являющемся неотъемлемой частью настоящего Договора.

При 9-часовом пребывании первый завтрак предоставляется воспитанникам с 8.10 до 8.30, второй завтрак предоставляется воспитанникам с 10.30 до 11.00, обеды предоставляются с 12.00 до 12.30, полдники в 15.00.

1.7. Срок оказания услуг по Договору с 01.09.2025 по 31.10.2025 год.

## 2. Сумма Договора и порядок расчетов

2.1. Сумма настоящего Договора составляет **88 238 (восемьдесят восемь тысяч двести тридцать восемь) рублей 50 копеек, в том числе наценка 30%.**

Цена Договора является твердой и действует на весь срок исполнения контракта.

2.2. Оплата Услуг Исполнителю производится Заказчиком **только за фактические дни посещения и получения питания** воспитанниками дошкольного образовательного учреждения, согласно табеля учета посещаемости детей.

2.3. Договор заключен в соответствии с Федеральным законом от 05.04.2013 года № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».

2.4. Оплата за фактически оказанные Услуги производится путем безналичного перечисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя, указанный в реквизитах Договора, в течение 10 (десяти) рабочих дней с даты подписания Заказчиком Акта сдачи-приемки оказанных услуг, по форме (Приложение №2 к настоящему Договору), и на основании выставленного Исполнителем счета на оплату, по форме (Приложение №3 к настоящему договору).

2.5. В случае возврата акта выполненных работ/оказанных услуг без подписи (в виду допущения Исполнителем нарушений в ходе оказания услуг) оплата за фактически оказанные Услуги производится путем безналичного перечисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя, указанный в реквизитах Договора, в течение 30 дней с момента устранения Исполнителем нарушений.

2.6. Обязанность Заказчика по оплате Услуг считается исполненной с момента списания денежных средств с лицевого счета Заказчика.

2.7. Оплата услуг по настоящему Договору производится Заказчиком ежемесячно на основании подписанного Сторонами акта, оформляющего приемку оказанных услуг.

2.8. В соответствии со статьей 78.1. БК РФ возможно изменение по соглашению сторон размера и (или) сроков оплаты и (или) объема товаров, работ, услуг в случае уменьшения в соответствии с БК РФ получателю бюджетных средств, предоставляющему субсидии, ранее доведенных в установленном порядке лимитов бюджетных обязательств на предоставление субсидии.

### **3. Права и обязанности Сторон.**

#### **3.1. Заказчик:**

3.1.1. Организовывает ежедневный контроль и бракераж готовых блюд и изделий.

3.1.2. Устанавливает режим питания воспитанников.

3.1.3. Запрашивает информацию по вопросам, связанным с организацией питания в учреждении. Проводит совместные мероприятия, касающиеся вопросов взаимодействия, в порядке, установленном правовыми актами Сторон.

3.1.4. Требуется от Исполнителя устранения в кратчайший срок любых нарушений, связанных с ненадлежащим исполнением/неисполнением условий настоящего Договора.

3.1.5. Заказчик передает по договору безвозмездного пользования имуществом Исполнителю на период действия настоящего Договора помещение, а также оборудование для организации питания воспитанников в дошкольном образовательном учреждении.

3.1.6. Оплачивает Услуги в соответствии с условиями настоящего Договора.

3.2. В рамках исполнения Договора на Исполнителя возлагаются следующие обязанности:

3.2.1. Обеспечивать технологию приготовления блюд в строгом соответствии с рецептурами блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений (Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутьяна).

3.2.2. Обеспечивать соответствие качества Услуг требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

3.2.3. Обеспечивать соответствие потребительских свойств блюд, кулинарных изделий, пищевых продуктов, используемых в питании, включая внешний вид, оформление блюд и кулинарных изделий, потребительской упаковки пищевых продуктов, используемых в питании, массы (объем порций) сезонному десятидневному меню, разработанному в соответствии с действующими санитарными правилами с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», а также стандартам организации и техническим документам (технические условия, технологические инструкции, рецептуры, технико-технологические карты и т.п.).

3.2.4. Обеспечивать соответствие безопасности и пищевой ценности поставляемых (используемых при организации питания) пищевых продуктов нормативным документам Российской Федерации, национальным стандартам Российской Федерации.

3.2.5. Обеспечивать соответствие маркировки (информация для потребителей), размещаемой на каждой единице транспортной и потребительской тары, требованиям нормативных документов Российской Федерации.

3.2.6. Не допускать поставки продукции, содержащей генно-модифицированные организмы (ГМО). Отсутствие ГМО должно быть подтверждено сопроводительными документами.

3.2.7. Не допускать использование в рационах продуктов, запрещённых в питании для детей дошкольного возраста.

3.2.8. Использовать преимущественно продукцию высокой пищевой и биологической ценности, обогащенной витаминами и микронутриентами.

3.2.9. Использовать качественные и безопасные продукты, что подтверждается сертификатами соответствия/декларациями о соответствии, удостоверениями качества и безопасности, ветеринарными свидетельствами (на животноводческое сырье), свидетельствами о государственной регистрации продукции при поставке.

3.2.10. Осуществлять производственный контроль в соответствии с действующими санитарными правилами с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3.2.11. Обеспечивать соблюдение санитарных, противопожарных и иных норм и правил в соответствии с требованиями служб Роспотребнадзора и органов противопожарной безопасности на пищеблоке Учреждения.

3.2.12. Обеспечивать бесперебойное функционирование пищеблока.

3.2.13. Производить сверки взаиморасчетов с Заказчиком, результаты которых оформлять актами.

3.3. Стороны контракта обязуются принимать меры по предупреждению коррупции, указанные в ст. 13 Федерального закона от 25.12.2008 № 273-ФЗ «О противодействии коррупции».

3.3.1. При исполнении своих обязательств по настоящему контракту Стороны не выплачивают, не предлагают выплатить и не разрешают выплату каких-либо денежных средств или ценностей работникам Сторон для оказания влияния на действия или решения этих лиц в целях получения каких-либо неправомерных преимуществ или достижения иных неправомерных преимуществ или достижения иных неправомерных целей.

3.3.2. При исполнении своих обязательств по настоящему контракту Стороны не осуществляют действия, квалифицируемые как коррупция в соответствии с пунктом 1 статьи 1 Федерального закона от 25.12.2008 № 273-ФЗ «О противодействии коррупции».

#### **4. Ответственность Сторон.**

4.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение настоящего Договора Стороны несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и условиями настоящего Договора.

4.2. В случае полного (частичного) неисполнения условий настоящего Договора одной из Сторон эта Сторона обязана возместить другой Стороне причиненные убытки.

4.3. За каждый факт неисполнения или ненадлежащего исполнения исполнителем обязательств, предусмотренных Договором, заключенным по результатам определения исполнителя в соответствии с пунктом 1 части 1 статьи 30 Федерального закона "О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд" (далее - Федеральный закон), за исключением просрочки исполнения обязательств (в том числе гарантийного обязательства), предусмотренных Договором, размер штрафа устанавливается в размере 3 процента цены Договора;

4.4. Пеня начисляется за каждый день просрочки исполнения исполнителем обязательства, предусмотренного Договором, в размере одной трехсотой действующей на дату уплаты пени ставки рефинансирования Центрального банка Российской Федерации от цены Договора,

уменьшенной на сумму, пропорциональную объему обязательств, предусмотренных Договором и фактически исполненных исполнителем.

4.5. Общая сумма начисленной неустойки (штрафов, пени) за неисполнение или ненадлежащее исполнение исполнителем обязательств, предусмотренных Договором, не может превышать цену Договора.

## **5. Форс-мажор**

5.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, такой, как пожар, наводнение, землетрясение, военные действия при условии что обстоятельства непосредственно повлияли на выполнение условий настоящего Договора. В таком случае срок выполнения контрактных обязательств будет продлен на время действия указанных обстоятельств.

5.2. Сторона, которая не в состоянии выполнить свои контрактные обязательства незамедлительно письменно информирует другую Сторону о наличии и прекращении действия указанных обязательств, но в любом случае не позднее 2 дней после начала их действия. Несвоевременное уведомление о форс-мажорных обстоятельствах лишает соответствующую Сторону права на освобождение от контрактных обязательств по причине указанных обстоятельств.

## **6. Порядок разрешения споров**

6.1. Все споры и разногласия, возникающие между Сторонами при исполнении настоящего Договора, будут разрешаться путем переговоров, в том числе путем направления претензий.

6.2. Претензия в письменной форме направляется Стороне, допустившей нарушение условий Договора. В претензии указываются допущенные нарушения со ссылкой на соответствующие положения Договора или его приложения, стоимостная оценка ответственности, а также действия, которые должны быть произведены для устранения нарушений. Срок рассмотрения претензии составляет 15 дней с момента ее получения.

6.3. При не урегулировании Сторонами в досудебном порядке спор передается на разрешение в Арбитражный суд по Ростовской области согласно порядку, установленному законодательством Российской Федерации.

## **7. Прочие условия**

7.1. Настоящий Договор действует с момента его подписания и до полного исполнения Сторонами обязательств. Срок действия Договора до 31.03.2025 года.

7.2. Контракт может быть изменен и дополнен по договоренности Сторон или по решению суда по основаниям, предусмотренным настоящим Договором и законодательством Российской Федерации.

7.3. Заказчик вправе в одностороннем порядке отказаться от исполнения Договора в случаях неоднократного нарушения Исполнителем условий настоящего Договора, а также в случаях, предусмотренных Гражданским кодексом Российской Федерации.

7.4. Исполнитель вправе в одностороннем порядке отказаться от исполнения Договора в случаях неоднократного нарушения Заказчиком сроков оплаты.

7.5. Решение Заказчика об одностороннем отказе от исполнения Договора вступает в силу, и Договор считается расторгнутым, по истечении десяти дней с момента получения Исполнителем соответствующего уведомления.

7.6. Настоящий Договор заключен в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному для каждой Стороны.

7.7. Во всех случаях, не урегулированных настоящим Договором, Стороны руководствуются действующим законодательством РФ.

7.8. Вся переписка между Сторонами ведется в письменной форме посредством факсимильной связи, а также путем направления писем.

7.9. К договору прилагается:

- Приложение №1 – Спецификация.
- Приложение №2 - Форма Акта сдачи-приемки оказанных услуг.
- Приложение №3 – Форма счета на оплату.
- Приложение № 4 – Меню.

### Юридические адреса и реквизиты Сторон

**Заказчик:**

**МБДОУ «Дубровский ДС»**

346277, Ростовская область, Шолоховский район, х. Дубровский, ул. Ольховая, 2  
ИНН 6139005020 КПП 613901001  
Л/с 21586U98320 в УФК по Ростовской области

БИК ТОФК 016015102

ЕКС №40102810845370000050

Номер казначейского счета

03234643606590005800

Банк: ОТДЕЛЕНИЕ РОСТОВ-НА-ДОНУ

БАНКА РОССИИ //УФК по Ростовской

области г.Ростов-на-Дону

ОГРН 1026101758154 ОКПО 34107206

Тел.: 8 (863) 537-55-19

**Исполнитель:**

**ИП Калмыков А.И.**

346270, ул. Ленина, 1 г, ст. Вешенская,  
Шолоховский район, Ростовская область  
ИНН 613900017767

Р/сч 40802810752140100034

Кор. сч. 30101810600000000602

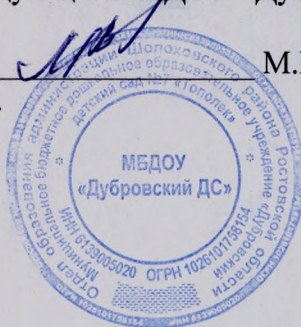
Юго-Западный банк ПАО «Сбербанк  
России» г. Ростов-на-Дону

БИК 046015602

ОГРН 04613921000037

Заведующий МБДОУ «Дубровский ДС»

М.П.



М.Н. Всяченкова

ИП Калмыков А.И.



А.И. Калмыков

### Спецификация

| №<br>п/п | Наименование услуги                                                                                                                                                                                                           | Кол-во<br>д/дней | Стоимость 1<br>(одного) д/дня, в<br>том числе<br>наценка 30% | Сумма            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|
| 1        | Обеспечение питанием детей в возрасте от 1 до 3 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении с 01.09.2025 по 31.10.2025 г. для воспитанников, посещающих группы сокращенного дня пребывания 8-10 часов | 150              | 104,47                                                       | 15 670,50        |
| 2        | Обеспечение питанием детей в возрасте от 3 до 7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении с 01.09.2025 по 31.10.2025 г. для воспитанников, посещающих группы сокращенного дня пребывания 8-10 часов | 450              | 118,84                                                       | 53 478,00        |
| 3        | Обеспечение питанием детей в возрасте от 1 до 3 лет, освобожденных от родительской платы в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении с 01.09.2025 по 31.10.2025 г                                         | 50               | 175,76                                                       | 8 788,00         |
| 4        | Обеспечение питанием детей в возрасте от 3 до 7 лет, освобожденных от родительской платы в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении с 01.09.2025 по 31.10.2025 г.                                        | 50               | 206,04                                                       | 10 302,00        |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                                              | <b>88 238,50</b> |

**Итого: 88 238 (восемьдесят восемь тысяч двести тридцать восемь) рублей 50 копеек.**



Заведующий МБДОУ «Дубровский ДС»

М.Н. Всяченкова

М.П.

ИП Калмыков А.И.



А.И. Калмыков

ФОРМА

**АКТ №**  
**сдачи-приемки оказанных услуг**  
**по Договору № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ года**  
**от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «\_\_\_\_», именуемое в дальнейшем Заказчик, в лице заведующего \_\_\_\_\_, действующего на основании Устава, с одной стороны и \_\_\_\_\_, именуемое в дальнейшем Исполнитель, в лице \_\_\_\_\_, действующего на основании \_\_\_\_\_, с другой стороны, составили настоящий акт сдачи-приемки оказанных услуг (далее – акт) по Договору № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ года (далее – договор) о нижеследующем:

Исполнитель оказал, а Заказчик принял следующие услуги:

| № п/п | Наименование услуги                                                                                                                                                                                       | Кол-во д/дней | Стоимость 1 (одного) д/дня, в том числе наценка 30% | Сумма, руб. |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|-------------|
| 1     | Обеспечение питанием детей в возрасте от 3 до 7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении с _____ г для воспитанников, посещающих группы сокращенного дня пребывания 8-10 часов |               |                                                     |             |
| 2     | Обеспечение питанием детей в возрасте от 1 до 3 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении с _____ г. для воспитанников, посещающих группы сокращенного дня пребывания 12 часов  |               |                                                     |             |
|       | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                             |               |                                                     |             |

Общая стоимость исполненных Исполнителем и принятых Заказчиком услуг оставляет: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) рублей 00 копеек, без НДС.

Качество оказанных услуг соответствует требованиям договора от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_ Заказчик произвёл экспертизу предоставленных исполнителем результатов, предусмотренных договором от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_, в части их соответствия условиям договора. По итогам проведённой экспертизы установлено \_\_\_\_\_ предоставленных исполнителем результатов условиям договора.

Настоящий акт составлен в двух подлинных экземплярах, по одному для Заказчика и Исполнителя.

**ЗАКАЗЧИК:**

**ИСПОЛНИТЕЛЬ:**

Заведующий

МБДОУ «\_\_\_\_\_»

М.П.

М.П.

Лицо, ответственное за проведение экспертизы результатов, предусмотренных контрактом, в части их соответствия условиям договора:

\_\_\_\_\_. Ф.И.О.

ФОРМА

|                 |     |       |  |
|-----------------|-----|-------|--|
| Банк получателя |     | БИК   |  |
|                 |     | Сч. № |  |
| ИНН             | КПП | Сч. № |  |
| Получатель      |     |       |  |

Счет на оплату № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_

Исполнитель:

Заказчик:

Основание: Договор № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

| №<br>п/п | Наименование услуги                                                                                                                                                                                      | Кол-во<br>д/дней | Стоимость 1<br>(одного) д/дня, в<br>том числе<br>наценка 30%. | Сумма, руб. |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|
| 1        | Обеспечение питанием детей в возрасте от 3 до 7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении с ____ г для воспитанников, посещающих группы сокращенного дня пребывания 8-10 часов |                  |                                                               |             |
| 2        | Обеспечение питанием детей в возрасте от 1 до 3 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении с ____ г. для воспитанников, посещающих группы сокращенного дня пребывания 12 часов  |                  |                                                               |             |

Руководитель

\_\_\_\_\_   
должность

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
расшифровка подписи

Главный (старший)  
бухгалтер

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
расшифровка подписи

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**1 день** **Приложение №4 к Договору №4Б от 25.08.2025 года**

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Ся, мг |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                         |                                                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом                                                    | 170          | 8,2              | 9,4     | 39,7        | 297,4                         | 0,1      | 0,6   | 0,0   | 0,1   | 140,2  |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с маслом                                                                         | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                              | 150/5        | 0,2              | 0,0     | 6,2         | 26,5                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,6   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 11,6             | 13,5    | 52,9        | 385,9                         | 0,1      | 1,7   | 0,1   | 0,3   | 156,2  |
| II Завтрак           |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                                              | 150          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0   |
| Обед                 |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 85                      | Суп картофельный с клецками и зеленью петрушки                                             | 150/10/5     | 5,0              | 7,7     | 11,0        | 179,0                         | 0,0      | 3,4   | 0,2   | 0,7   | 26,7   |
| 2012                 | 322                     | Пюре картофельное                                                                          | 100          | 3,0              | 4,8     | 19,5        | 134,3                         | 0,1      | 9,0   | 0,6   | 0,4   | 44,0   |
| 2012                 | 268                     | Супе из рыбы                                                                               | 50           | 13,0             | 12,0    | 3,4         | 173,5                         | 0,1      | 0,2   | 0,0   | 1,9   | 52,8   |
|                      | ТК№017                  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                           | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 8,3    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                                       | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                          | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5    |
|                      | 039                     | Напиток яблочный                                                                           | 150          | 0,1              | 0,1     | 23,6        | 96,8                          | 0,0      | 0,9   | 0,0   | 0,1   | 10,9   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 23,8             | 25,4    | 77,0        | 682,0                         | 0,2      | 14,3  | 0,8   | 3,5   | 149,4  |
| Полдник              |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 479                     | Булочка творожная                                                                          | 50           | 8,8              | 2,8     | 35,1        | 173,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 43,5   |
| 2008                 | 434                     | Молоко кипяченое                                                                           | 150          | 6,0              | 4,4     | 9,8         | 99,0                          | 0,1      | 1,1   | 0,1   | 0,0   | 214,0  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 14,8             | 7,2     | 44,9        | 272,0                         | 0,2      | 1,1   | 0,1   | 0,4   | 257,5  |
| Всего за день:       |                         |                                                                                            |              | 50,6             | 46,5    | 184,6       | 1 386,9                       | 0,5      | 27,1  | 1,0   | 4,8   | 579,1  |

**2 день**

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Ся, мг |
|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                         |                                                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                         |                                                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                                                          | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2    |
| 2012                 | 93                      | Суп молочный с макаронными изделиями                                                        | 150          | 5,7              | 5,2     | 19,1        | 147,3                         | 0,1      | 0,7   | 0,0   | 0,3   | 150,0  |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                               | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                             |              | 7,1              | 7,3     | 43,3        | 249,3                         | 0,1      | 2,5   | 0,0   | 0,4   | 164,9  |
| II Завтрак           |                         |                                                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
|                      | ТК № 010                | Фрукты                                                                                      | 80           | 0,4              | 0,4     | 9,9         | 44,4                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,6   | 14,5   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                             |              | 0,4              | 0,4     | 9,9         | 44,4                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,6   | 14,5   |
| Обед                 |                         |                                                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 67                      | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки                               | 150/10/5     | 5,5              | 8,2     | 7,4         | 115,0                         | 0,0      | 9,7   | 0,2   | 1,8   | 40,5   |
| 2008                 | 181                     | Каша гречневая рассыпчатая                                                                  | 100          | 7,2              | 5,9     | 33,0        | 248,0                         | 0,2      | 0,0   | 0,0   | 0,5   | 16,0   |
| 2008                 | 466,01                  | Котлеты рубленные из говядины/свинины                                                       | 50           | 9,7              | 10,1    | 9,0         | 165,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 1,6   | 10,4   |
| 2008                 | 364                     | Соус томатный                                                                               | 20           | 0,3              | 1,9     | 1,5         | 24,4                          | 0,0      | 0,4   | 0,1   | 0,1   | 1,6    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                            | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                           | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7         | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                                 | 150          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 7,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                             |              | 25,1             | 26,7    | 80,0        | 684,1                         | 0,2      | 11,7  | 0,3   | 4,3   | 89,2   |
| Полдник              |                         |                                                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 214                     | Омлет натуральный                                                                           | 100          | 12,3             | 16,7    | 2,3         | 119,0                         | 0,1      | 0,2   | 0,2   | 4,2   | 80,9   |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                                        | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                               | 150/7        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                             |              | 13,2             | 16,9    | 19,2        | 193,8                         | 0,1      | 0,2   | 0,2   | 4,6   | 93,8   |
| Всего за день:       |                         |                                                                                             |              | 45,8             | 51,3    | 152,4       | 1 171,6                       | 0,4      | 18,4  | 0,5   | 9,9   | 362,4  |

## 3 день

| Сборник<br>рецептур  | № техно-<br>логической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Св, мг |
|----------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                              |                                                                                           |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                              |                                                                                           |                 |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 189                          | Каша манная жидкая с маслом сливочным                                                     | 150             | 6,1              | 8,2     | 27,4           | 208,0                                    | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,9   | 114,4  |
| 2012                 | 1                            | Бутерброд с маслом                                                                        | 30              | 3,2              | 4,1     | 7,0            | 62,0                                     | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4    |
|                      | ТКС№035                      | Чай с сахаром                                                                             | 150/5           | 0,0              | 0,0     | 8,4            | 34,0                                     | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7    |
| Итого за прием пищи: |                              |                                                                                           |                 | 9,3              | 12,3    | 42,8           | 304,0                                    | 0,0      | 0,5   | 0,1   | 1,1   | 128,5  |
| II Завтрак           |                              |                                                                                           |                 |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 442                          | Сок фруктовый                                                                             | 150             | 1,0              | 0,2     | 17,8           | 78,0                                     | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3   |
| Итого за прием пищи: |                              |                                                                                           |                 | 1,0              | 0,2     | 17,8           | 78,0                                     | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3   |
| Обед                 |                              |                                                                                           |                 |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 76                           | Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной                                             | 150/10/5        | 5,6              | 8,3     | 10,3           | 141,0                                    | 0,0      | 5,6   | 0,2   | 1,6   | 34,6   |
| 2008                 | 165                          | Каша перловая рассыпчатая                                                                 | 100             | 2,9              | 4,5     | 20,8           | 135,0                                    | 0,0      | 0,0   | 29,5  | 0,4   | 12,8   |
| 2012                 | 269                          | Пудинг рыбный запеченный                                                                  | 60              | 9,9              | 5,4     | 7,0            | 118,0                                    | 0,1      | 0,3   | 0,0   | 0,2   | 49,0   |
| 2008                 | 43                           | Овощи (свежие,мороженные,консервированные),включ ая соленные и квашеные,томат-шоре,зелень | 20              | 0,6              | 6,1     | 4,8            | 76,8                                     | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 2,6   | 5,9    |
|                      | ТК №003                      | Хлеб ржано-пшеничный                                                                      | 15              | 1,0              | 0,1     | 6,4            | 31,0                                     | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4    |
|                      | ТКС№004                      | Батон обогащенный                                                                         | 15              | 1,1              | 0,5     | 7,7            | 39,3                                     | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6    |
| 2008                 | 402                          | Компот из смеси сухофруктов                                                               | 150             | 0,0              | 0,0     | 14,0           | 55,8                                     | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0    |
| Итого за прием пищи: |                              |                                                                                           |                 | 21,1             | 24,9    | 71,0           | 596,9                                    | 0,1      | 7,1   | 29,7  | 5,1   | 108,3  |
| Полдник              |                              |                                                                                           |                 |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 446                          | Сдоба обыкновенная                                                                        | 50              | 11,1             | 9,5     | 26,6           | 238,4                                    | 0,0      | 0,7   | 0,3   | 1,9   | 103,5  |
|                      | ТКС№043                      | Какао с молоком                                                                           | 150             | 3,8              | 3,2     | 15,6           | 107,0                                    | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 118,7  |
| Итого за прием пищи: |                              |                                                                                           |                 | 14,9             | 12,7    | 42,2           | 345,4                                    | 0,0      | 1,3   | 0,3   | 1,9   | 222,2  |
| Всего за день:       |                              |                                                                                           |                 | 46,3             | 50,1    | 173,8          | 1 324,3                                  | 0,1      | 10,3  | 30,1  | 8,1   | 470,3  |

## 4 день

| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Са, мг |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                         |                                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                         |                                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша овсяная "геркулес" жидкая                                                          | 150          | 6,7              | 9,7     | 24,4        | 211,0                         | 0,1      | 0,5   | 0,0   | 1,1   | 123,9  |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                                                       | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0        | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 78,2   |
|                      | ТК№040                  | Чай с молоком                                                                           | 150          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,1   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                         |              | 13,3             | 19,4    | 48,0        | 357,0                         | 0,1      | 1,0   | 0,0   | 1,1   | 300,2  |
| II Завтрак           |                         |                                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
|                      | ТК №010                 | Фрукты                                                                                  | 80           | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                         |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3   |
| Обед                 |                         |                                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 82                      | Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки                     | 150/10/1     | 4,2              | 5,2     | 6,6         | 121,0                         | 0,1      | 6,5   | 0,2   | 0,9   | 23,3   |
| 2012                 | 294                     | Плов из курицы                                                                          | 150          | 19,4             | 8,0     | 16,8        | 236,6                         | 0,2      | 13,9  | 5,9   | 1,7   | 26,6   |
|                      |                         | Овощи (свежие,мороженые,консервированные),включая соленные и квашеные,томат-поре,зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                        | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                       | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                             | 150          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 7,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                         |              | 26,3             | 14,0    | 57,2        | 512,2                         | 0,3      | 22,0  | 6,1   | 3,0   | 72,3   |
| Полдник              |                         |                                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 477                     | Оладьи с повидлом                                                                       | 60/20        | 2,4              | 5,5     | 0,3         | 190,9                         | 0,1      | 0,2   | 0,0   | 0,3   | 34,6   |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                           | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                         |              | 2,4              | 5,5     | 8,7         | 224,9                         | 0,1      | 0,2   | 0,0   | 0,3   | 44,3   |
| Всего за день:       |                         |                                                                                         |              | 43,0             | 39,1    | 131,7       | 1 172,1                       | ,5       | 24,6  | 6,1   | 4,4   | 428,1  |

## 5 день

| Сборник<br>рецептур  | № техно-<br>логической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Са, мг |
|----------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                              |                                                                                            |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                              |                                                                                            |                 |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 189                          | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным                                                     | 150             | 5,1              | 8,1     | 27,9           | 205,0                                    | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,2   | 112,2  |
| 2012                 | 1                            | Бутерброд с маслом                                                                         | 30              | 4,3              | 5,5     | 9,3            | 82,5                                     | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,3   | 5,9    |
|                      | ТК№035                       | Чай с сахаром                                                                              | 150/5           | 0,0              | 0,0     | 8,4            | 34,0                                     | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7    |
| Итого за прием пищи: |                              |                                                                                            |                 | 9,4              | 13,6    | 45,6           | 321,5                                    | 0,0      | 0,5   | 0,1   | 0,5   | 127,8  |
| II Завтрак           |                              |                                                                                            |                 |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 442                          | Сок фруктовый                                                                              | 150             | 1,0              | 0,2     | 17,8           | 78,0                                     | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4   |
| Итого за прием пищи: |                              |                                                                                            |                 | 1,0              | 0,2     | 17,8           | 78,0                                     | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4   |
| Обед                 |                              |                                                                                            |                 |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 138                          | Суп картофельный с крупой                                                                  | 150             | 7,3              | 2,6     | 13,2           | 106,2                                    | 0,1      | 5,7   | 0,2   | 0,3   | 22,9   |
| 2012                 |                              | Каша пшеничная рассыпчатая                                                                 | 100             | 0,0              | 4,1     | 0,0            | 37,4                                     | 0,0      | 0,0   | 29,5  | 0,0   | 1,0    |
| 2008                 |                              | Биточки из мяса свинины                                                                    | 50              | 7,6              | 15,2    | 6,3            | 192,2                                    | 0,0      | 0,1   | 36,8  | 0,2   | 21,4   |
|                      |                              | Овощи (свежие,мороженные,консервированные),исключ ая соленные и квашеные,томат-поре,зелень | 30              | 0,9              | 3,5     | 4,8            | 54,8                                     | 0,0      | 2,3   | 0,0   | 1,7   | 19,1   |
|                      | ТК №003                      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                           | 15              | 0,9              | 0,2     | 8,5            | 40,8                                     | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2    |
|                      | ТК№004                       | Батон обогащенный                                                                          | 15              | 1,5              | 0,6     | 10,3           | 52,4                                     | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5    |
|                      | ТК№035                       | Чай с сахаром                                                                              | 150/5           | 0,0              | 0,0     | 8,4            | 34,0                                     | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7    |
| Итого за прием пищи: |                              |                                                                                            |                 | 18,2             | 26,2    | 51,5           | 517,8                                    | 0,1      | 8,1   | 66,5  | 2,6   | 80,8   |
| Полдник              |                              |                                                                                            |                 |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 464                          | Сдоба обыкновенная                                                                         | 50              | 4,3              | 2,5     | 32,0           | 190,1                                    | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,8   | 11,3   |
| 2008                 | 435                          | Кефир                                                                                      | 150             | 6,0              | 2,0     | 8,4            | 80,0                                     | 0,0      | 1,0   | 0,0   | 0,0   | 248,0  |
| Итого за прием пищи: |                              |                                                                                            |                 | 10,3             | 4,5     | 40,4           | 270,1                                    | 0,1      | 1,0   | 0,0   | 0,8   | 259,3  |
| Всего за день:       |                              |                                                                                            |                 | 38,9             | 44,5    | 155,3          | 1 187,4                                  | ,2       | 12,5  | 67,0  | 3,9   | 500,3  |

## 6 день

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Св, мг |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                         |                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                         |                                                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным                                                    | 150          | 5,1              | 8,1     | 27,9        | 205,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,2   | 112,2  |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                                                        | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2    |
|                      | ТК№028                  | Кофейный напиток с молоком                                                                | 150          | 2,8              | 2,4     | 12,7        | 84,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,3   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                           |              | 9,3              | 12,6    | 56,4        | 357,0                         | 0,0      | 2,8   | 0,0   | 0,3   | 215,7  |
| II Завтрак           |                         |                                                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                                             | 150          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                           |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0   |
| Обед                 |                         |                                                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 57                      | Борщ с капустой и картофелем и сметаной                                                   | 150/10/5     | 5,6              | 8,3     | 10,3        | 141,0                         | 0,0      | 5,6   | 0,2   | 1,6   | 34,6   |
| 2008                 | 181                     | Каша гречневая рассыпчатая                                                                | 100          | 7,2              | 5,9     | 33,0        | 248,0                         | 0,2      | 0,0   | 0,0   | 0,5   | 16,0   |
| 2008                 | 466,01                  | Котлеты рубленые из говядины/свинины                                                      | 50           | 9,7              | 10,1    | 9,0         | 165,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 1,6   | 10,4   |
| 2008                 | 364                     | Соус томатный                                                                             | 20           | 0,4              | 2,0     | 1,4         | 24,4                          | 0,0      | 0,4   | 0,1   | 0,0   | 1,6    |
|                      |                         | Овощи (свежие,мороженные,консервированные),включая соленные и квашенные,томат-пюре,зелень | 20           | 0,7              | 1,9     | 3,5         | 34,6                          | 0,0      | 6,2   | 0,0   | 0,8   | 17,4   |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                          | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                         | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5    |
|                      | ТК№038                  | Чай с лимоном                                                                             | 150/7        | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,6   |
| I                    |                         |                                                                                           |              | 26,1             | 21,3    | 74,6        | 742,2                         | 0,2      | 13,3  | 0,3   | 4,9   | 135,6  |
| Полдник              |                         |                                                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 451                     | Пирожок печеный с капустой и яйцом                                                        | 60           | 2,8              | 7,2     | 29,0        | 165,6                         | 0,0      | 6,0   | 0,0   | 1,1   | 25,8   |
| 2012                 | 401                     | Кефир                                                                                     | 150          | 3,6              | 2,0     | 8,4         | 80,0                          | 0,0      | 0,2   | 0,1   | 0,0   | 210,8  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                           |              | 6,4              | 9,2     | 37,4        | 245,6                         | 0,0      | 6,2   | 0,1   | 1,1   | 236,6  |
| Всего за день:       |                         |                                                                                           |              | 42,2             | 43,5    | 178,2       | 1 391,8                       | ,2       | 32,3  | ,4    | 6,9   | 603,9  |

## 7 день

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Св, мг |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                         |                                                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                         |                                                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 190                     | Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"                                                  | 150          | 3,5              | 3,3     | 24,7        | 173,0                         | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,4   | 158,7  |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                                                              | 30           | 5,3              | 5,0     | 12,9        | 118,5                         | 0,0      | 0,1   | 0,0   | 0,0   | 132,8  |
|                      | ТК№040                  | Чай с молоком                                                                                  | 150          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,1   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                                |              | 12,0             | 11,1    | 51,2        | 368,5                         | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,4   | 389,6  |
| II Завтрак           |                         |                                                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                                                         | 80           | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                                |              | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7   |
| Обед                 |                         |                                                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 81                      | Суп картофельный с горохом и гречками                                                          | 150/10       | 3,6              | 4,5     | 20,0        | 164,0                         | 0,1      | 3,7   | 0,2   | 3,3   | 35,1   |
| 2008                 | 165                     | Каша ячневая рассыпчатая                                                                       | 100          | 3,2              | 4,5     | 21,0        | 137,6                         | 0,0      | 0,0   | 29,5  | 0,1   | 26,6   |
| 2008                 | 259                     | Гуляш из говядины                                                                              | 30/30        | 9,2              | 11,3    | 3,0         | 151,7                         | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 2,0   | 9,3    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                               | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                              | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                                    | 150          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                                |              | 18,7             | 21,1    | 77,8        | 607,9                         | 0,1      | 5,9   | 29,7  | 5,8   | 87,0   |
| Полдник              |                         |                                                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2014                 | 249                     | Булочка школьная                                                                               | 50           | 2,1              | 9,7     | 41,1        | 195,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,1   | 36,3   |
| 2008                 | 435                     | Кефир                                                                                          | 150          | 6,0              | 2,0     | 8,4         | 80,0                          | 0,0      | 1,0   | 0,0   | 0,0   | 248,0  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                                |              | 8,1              | 11,7    | 49,5        | 275,0                         | 0,1      | 1,0   | 0,0   | 0,1   | 284,3  |
| Всего за день:       |                         |                                                                                                |              | 39,4             | 44,4    | 194,0       | 1 321,9                       | ,2       | 11,3  | 29,7  | 6,8   | 786,6  |

## 8 день

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Са, мг |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                         |                                                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша пшенная жидкая с маслом сливочным                                                     | 150          | 5,3              | 6,1     | 25,6        | 178,4                         | 0,2      | 0,4   | 0,0   | 0,8   | 84,2   |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                                                         | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                              | 150/5        | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,6   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 6,8              | 8,2     | 49,9        | 282,4                         | 0,2      | 3,3   | 0,0   | 0,9   | 101,0  |
| II Завтрак           |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                                                     | 80           | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4   |
| Обед                 |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 84                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками                                                   | 150/15       | 4,5              | 2,4     | 12,5        | 90,0                          | 0,1      | 6,0   | 0,2   | 0,9   | 21,4   |
| 2008                 | 285                     | Тефтели из говядины с рисом (паровые)                                                      | 50           | 8,3              | 9,0     | 4,6         | 131,9                         | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 1,2   | 5,8    |
| 2012                 | 205                     | Макароны отварные                                                                          | 100          | 2,3              | 4,0     | 10,4        | 88,4                          | 0,0      | 20,5  | 0,1   | 1,8   | 53,3   |
| 2012                 | 363,01                  | Соус томатный                                                                              | 20           | 0,4              | 1,6     | 1,9         | 23,5                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   |       | 4,9    |
|                      | ТК№015                  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                           | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                          | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                                | 180          | 0,0              | 0,0     | 16,8        | 67,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 18,2             | 17,8    | 66,0        | 499,6                         | 0,1      | 28,8  | 0,3   | 4,3   | 101,6  |
| Полдник              |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 224                     | Пряники/печенье                                                                            | 40           | 19,3             | 12,2    | 25,9        | 295,9                         | 0,1      | 0,3   | 0,1   | 0,9   | 195,6  |
|                      | ТК№028                  | Кофейный напиток с молоком                                                                 | 150          | 2,8              | 2,4     | 12,7        | 84,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,3   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 22,1             | 14,6    | 38,6        | 379,9                         | 0,1      | 0,8   | 0,1   | 0,9   | 293,9  |
| Всего за день:       |                         |                                                                                            |              | 48,1             | 40,8    | 172,3       | 1 239,9                       | ,4       | 35,8  | ,8    | 6,1   | 528,9  |

## 9 день

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Са, мг |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                         |                                                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 213                     | Яйцо вареное                                                                               | 40           | 4,9              | 4,5     | 0,3         | 63,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,8   | 19,8   |
| 2008                 | 55                      | Икра кабачковая консервированная                                                           | 30           | 0,7              | 2,1     | 3,0         | 33,7                          | 0,0      | 5,1   | 0,0   | 0,8   | 11,3   |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с маслом                                                                         | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4    |
|                      | ТК№038                  | Чай с лимоном                                                                              | 150/7        | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 9,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 8,9              | 10,7    | 18,8        | 194,7                         | 0,0      | 5,7   | 0,2   | 1,8   | 45,1   |
| II Завтрак           |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                                                     | 80           | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2    |
| Обед                 |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 76                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                                   | 150/10/5     | 5,5              | 4,5     | 4,0         | 159,0                         | 0,1      | 4,4   | 0,2   | 1,7   | 24,0   |
| 2008                 | 325                     | Рис отварной                                                                               | 100          | 3,7              | 6,3     | 32,8        | 203,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,3   | 3,0    |
| 2012                 | 282                     | Котлета мясная из свинины                                                                  | 50           | 8,0              | 15,5    | 8,3         | 205,2                         | 0,0      | 0,1   | 2,2   | 0,1   | 17,6   |
| 2012                 | 363,01                  | Соус томатный                                                                              | 20           | 0,4              | 1,6     | 1,9         | 23,5                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   |       | 4,9    |
|                      |                         | Овощи (свежие,мороженные,консервированные),включ ая соленные и квашенные,томат-пюре,зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                           | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                          | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                                | 150          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 20,3             | 28,7    | 80,8        | 745,3                         | 0,1      | 6,6   | 2,5   | 2,5   | 65,5   |
| Полдник              |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 479                     | Булочка молочная                                                                           | 50           | 8,8              | 2,8     | 35,1        | 173,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 43,5   |
| 2008                 | 434                     | Молоко кипяченое                                                                           | 120          | 4,8              | 3,5     | 7,8         | 79,2                          | 0,1      | 0,9   | 0,1   | 0,0   | 171,2  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 13,6             | 6,3     | 42,9        | 252,2                         | 0,2      | 0,9   | 0,1   | 0,4   | 214,7  |
| Всего за день:       |                         |                                                                                            |              | 44,3             | 46,2    | 163,5       | 1 288,2                       | ,3       | 17,2  | 2,8   | 4,7   | 332,5  |

## 10 день

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Св, мг |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
|                      |                         |                                                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |        |
| Завтрак              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша манная жидкая с маслом сливочным                                                         | 150          | 6,0              | 8,0     | 27,0        | 203,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,9   | 111,1  |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                                                             | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0        | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 87,4   |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                                 | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 9,4              | 14,9    | 45,4        | 306,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,9   | 208,2  |
| II Завтрак           |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                                                 | 150          | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 4,3   | 0,1   | 0,0   | 8,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 4,3   | 0,1   | 0,0   | 8,1    |
| Обед                 |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
| 2012                 | 77                      | Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки                                         | 150/10/5     | 6,0              | 4,4     | 16,0        | 159,9                         | 0,1      | 6,6   | 0,2   | 0,7   | 24,9   |
| 2012                 | 205                     | Макаронные изделия отварные                                                                   | 100          | 2,8              | 6,7     | 14,2        | 135,5                         | 0,1      | 12,3  | 0,3   | 0,2   | 46,4   |
| 2012                 | 34                      | Печень, тушенная в соусе                                                                      | 50/50        | 17,9             | 7,8     | 7,2         | 172,8                         | 0,2      | 12,9  | 5,8   | 1,5   | 22,2   |
|                      | ТК№015                  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,4              | 0,0     | 1,3         | 7,0                           | 0,0      | 2,0   | 0,0   | 0,1   | 10,4   |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                              | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                             | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5    |
| 2012                 | 382                     | Кисель из сока натурального                                                                   | 150          | 0,3              | 0,1     | 33,1        | 133,5                         | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,0   | 12,1   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 29,9             | 19,7    | 88,5        | 692,1                         | 0,4      | 34,2  | 6,3   | 2,8   | 121,9  |
| Полдник              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |
|                      | ТК№019                  | Пряники/печенье                                                                               | 40           | 3,6              | 2,8     | 45,0        | 148,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 5,9    |
|                      | ТК№040                  | Чай с молоком                                                                                 | 150          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,1   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 6,8              | 5,6     | 58,6        | 225,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 104,0  |
| Всего за день:       |                         |                                                                                               |              | 47,1             | 40,4    | 210,3       | 1 301,1                       | ,4       | 39,5  | 6,4   | 3,7   | 442,2  |

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТЫ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ

1 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом                                                       | 170          | 8,2              | 9,4     | 39,7        | 297,4                         | 0,1      | 0,6   | 0,0   | 0,1   | 140,2                | 38,3   | 190,7 | 1,9    |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с маслом                                                                            | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4                  | 2,3    | 13,2  | 0,2    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                                 | 150/5        | 0,2              | 0,0     | 6,2         | 26,5                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,6                 | 3,9    | 4,4   | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 11,6             | 13,5    | 52,9        | 385,9                         | 0,1      | 1,7   | 0,1   | 0,3   | 156,2                | 44,5   | 208,3 | 2,5    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                                                 | 150          | 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: |                         |                                                                                               |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0                 | 8,0    | 11,0  | 2,2    |
| Обед                 |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 85                      | Суп картофельный с клецками и зеленой петрушки                                                | 150/10/5     | 5,0              | 7,7     | 11,0        | 179,0                         | 0,0      | 3,4   | 0,2   | 0,7   | 26,7                 | 16,1   | 62,1  | 0,9    |
| 2012                 | 322                     | Пюре картофельное                                                                             | 100          | 3,0              | 4,8     | 19,5        | 134,3                         | 0,1      | 9,0   | 0,6   | 0,4   | 44,0                 | 34,6   | 84,1  | 1,2    |
| 2012                 | 268                     | Суфле из рыбы                                                                                 | 50           | 13,0             | 12,0    | 3,4         | 173,5                         | 0,1      | 0,2   | 0,0   | 1,9   | 52,8                 | 38,1   | 185,6 | 0,8    |
|                      | ТК№017                  | Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленные и квашеные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                           | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 8,6   | 0,2    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                                          | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                             | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
|                      | 039                     | Напиток яблочный                                                                              | 150          | 0,1              | 0,1     | 23,6        | 96,8                          | 0,0      | 0,9   | 0,0   | 0,1   | 10,9                 | 3,3    | 2,3   | 0,5    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 23,8             | 25,4    | 77,0        | 682,0                         | 0,2      | 14,3  | 0,8   | 3,5   | 149,4                | 103,0  | 370,1 | 4,6    |
| Полдник              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 479                     | Булочка творожная                                                                             | 50           | 8,8              | 2,8     | 35,1        | 173,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 43,5                 | 10,3   | 77,4  | 0,6    |
| 2008                 | 434                     | Молоко кипяченое                                                                              | 150          | 6,0              | 4,4     | 9,8         | 99,0                          | 0,1      | 1,1   | 0,1   | 0,0   | 214,0                | 23,5   | 151,1 | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 14,8             | 7,2     | 44,9        | 272,0                         | 0,2      | 1,1   | 0,1   | 0,4   | 257,5                | 33,8   | 228,5 | 0,8    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                               |              | 50,6             | 46,5    | 184,6       | 1 386,9                       | 0,5      | 27,1  | 1,0   | 4,8   | 579,1                | 189,3  | 817,9 | 10,1   |

2 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                                                      | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2                  | 3,3    | 11,5  | 0,3    |
| 2012                 | 93                      | Суп молочный с макаронными изделиями                                                    | 150          | 5,7              | 5,2     | 19,1        | 147,3                         | 0,1      | 0,7   | 0,0   | 0,3   | 150,0                | 18,6   | 114,1 | 0,4    |
|                      | TK№035                  | Чай с сахаром                                                                           | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                         |              | 7,1              | 7,3     | 43,3        | 249,3                         | 0,1      | 2,5   | 0,0   | 0,4   | 164,9                | 25,2   | 128,6 | 1,0    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | TK № 010                | Фрукты                                                                                  | 80           | 0,4              | 0,4     | 9,9         | 44,4                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,6   | 14,5                 | 7,2    | 10,0  | 2,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                         |              | 0,4              | 0,4     | 9,9         | 44,4                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,6   | 14,5                 | 7,2    | 10,0  | 2,0    |
| Обед                 |                         |                                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 67                      | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки                           | 150/10/5     | 5,5              | 8,2     | 7,4         | 115,0                         | 0,0      | 9,7   | 0,2   | 1,8   | 40,5                 | 20,2   | 61,8  | 1,1    |
| 2008                 | 181                     | Каша гречневая рассыпчатая                                                              | 100          | 7,2              | 5,9     | 33,0        | 248,0                         | 0,2      | 0,0   | 0,0   | 0,5   | 16,0                 | 118,0  | 176,0 | 4,0    |
| 2008                 | 466,01                  | Котлеты рубленные из говядины/свинины                                                   | 50           | 9,7              | 10,1    | 9,0         | 165,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 1,6   | 10,4                 | 14,8   | 92,9  | 1,6    |
| 2008                 | 364                     | Соус томатный                                                                           | 20           | 0,3              | 1,9     | 1,5         | 24,4                          | 0,0      | 0,4   | 0,1   | 0,1   | 1,6                  | 2,0    | 4,0   | 0,1    |
|                      |                         | Овощи (свежие,мороженные,консервированные),включая соленые и квашеные,томат-пюре,зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | TK №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                        | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4                  | 2,6    | 11,8  | 0,5    |
|                      | TK№004                  | Батон обогащенный                                                                       | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7         | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6                  | 1,8    | 8,8   | 0,2    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                             | 150          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 7,4                  | 1,6    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                         |              | 25,1             | 26,7    | 80,0        | 684,1                         | 0,2      | 11,7  | 0,3   | 4,3   | 89,2                 | 166,0  | 370,4 | 7,9    |
| Полдник              |                         |                                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 214                     | Омлет натуральный                                                                       | 100          | 12,3             | 16,7    | 2,3         | 119,0                         | 0,1      | 0,2   | 0,2   | 4,2   | 80,9                 | 13,7   | 183,8 | 2,1    |
|                      | TK №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                                    | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | TK№035                  | Чай с сахаром                                                                           | 150/7        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                         |              | 13,2             | 16,9    | 19,2        | 193,8                         | 0,1      | 0,2   | 0,2   | 4,6   | 93,8                 | 20,5   | 202,5 | 3,1    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                         |              | 45,8             | 51,3    | 152,4       | 1 171,6                       | 0,4      | 18,4  | 0,5   | 9,9   | 362,4                | 218,9  | 711,5 | 14,0   |

### 3 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша манная жидкая с маслом сливочным                                                      | 150          | 6,1              | 8,2     | 27,4        | 208,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,9   | 114,4                | 17,1   | 97,5  | 0,4    |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с маслом                                                                         | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4                  | 2,3    | 13,2  | 0,2    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                              | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 9,3              | 12,3    | 42,8        | 304,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,1   | 1,1   | 128,5                | 22,7   | 113,7 | 0,9    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                                              | 150          | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3                 | 6,5    | 11,3  | 2,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3                 | 6,5    | 11,3  | 2,3    |
| Обед                 |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 76                      | Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной                                              | 150/10/5     | 5,6              | 8,3     | 10,3        | 141,0                         | 0,0      | 5,6   | 0,2   | 1,6   | 34,6                 | 20,2   | 59,0  | 1,2    |
| 2008                 | 165                     | Каша перловая рассыпчатая                                                                  | 100          | 2,9              | 4,5     | 20,8        | 135,0                         | 0,0      | 0,0   | 29,5  | 0,4   | 12,8                 | 12,4   | 101,2 | 0,6    |
| 2012                 | 269                     | Пудинг рыбный запеченный                                                                   | 60           | 9,9              | 5,4     | 7,0         | 118,0                         | 0,1      | 0,3   | 0,0   | 0,2   | 49,0                 | 31,1   | 143,3 | 0,5    |
| 2008                 | 43                      | Овощи (свежие, мороженые, консервированные),включая соленные и квашенные,томат-пюре,зелень | 20           | 0,6              | 6,1     | 4,8         | 76,8                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 2,6   | 5,9                  | 2,3    | 4,7   | 0,2    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                                       | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4                  | 2,6    | 11,8  | 0,5    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                          | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7         | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6                  | 1,8    | 8,8   | 0,2    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                                | 150          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 21,1             | 24,9    | 71,0        | 596,9                         | 0,1      | 7,1   | 29,7  | 5,1   | 108,3                | 70,6   | 328,8 | 3,2    |
| Полдник              |                         |                                                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 446                     | Сдоба обыкновенная                                                                         | 50           | 11,1             | 9,5     | 26,6        | 238,4                         | 0,0      | 0,7   | 0,3   | 1,9   | 103,5                | 22,3   | 133,1 | 1,0    |
|                      | ТК№043                  | Какао с молоком                                                                            | 150          | 3,8              | 3,2     | 15,6        | 107,0                         | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 118,7                | 22,3   | 93,6  | 0,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                            |              | 14,9             | 12,7    | 42,2        | 345,4                         | 0,0      | 1,3   | 0,3   | 1,9   | 222,2                | 44,6   | 226,7 | 1,6    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                            |              | 46,3             | 50,1    | 173,8       | 1 324,3                       | 0,1      | 10,3  | 30,1  | 8,1   | 470,3                | 144,4  | 680,5 | 8,0    |

### 4 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша овсяная "геркулес" жидкая                                                               | 150          | 6,7              | 9,7     | 24,4        | 211,0                         | 0,1      | 0,5   | 0,0   | 1,1   | 123,9                | 46,7   | 162,4 | 1,2    |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                                                            | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0        | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 78,2                 | 5,1    | 51,7  | 0,3    |
|                      | ТК№040                  | Чай с молоком                                                                                | 150          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,1                 | 12,4   | 69,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                              |              | 13,3             | 19,4    | 48,0        | 357,0                         | 0,1      | 1,0   | 0,0   | 1,1   | 300,2                | 64,2   | 283,3 | 1,9    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК №010                 | Фрукты                                                                                       | 80           | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3                 | 6,5    | 11,3  | 2,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                              |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3                 | 6,5    | 11,3  | 2,3    |
| Обед                 |                         |                                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 82                      | Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки                          | 150/10/1     | 4,2              | 5,2     | 6,6         | 121,0                         | 0,1      | 6,5   | 0,2   | 0,9   | 23,3                 | 22,3   | 69,2  | 1,1    |
| 2012                 | 294                     | Плов из курицы                                                                               | 150          | 19,4             | 8,0     | 16,8        | 236,6                         | 0,2      | 13,9  | 5,9   | 1,7   | 26,6                 | 28,1   | 300,3 | 6,2    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                             | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                            | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                                  | 150          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 7,4                  | 1,6    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                              |              | 26,3             | 14,0    | 57,2        | 512,2                         | 0,3      | 22,0  | 6,1   | 3,0   | 72,3                 | 62,9   | 412,0 | 8,7    |
| Полдник              |                         |                                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 477                     | Оладьи с повидлом                                                                            | 60/20        | 2,4              | 5,5     | 0,3         | 190,9                         | 0,1      | 0,2   | 0,0   | 0,3   | 34,6                 | 10,1   | 57,3  | 0,4    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                                | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                              |              | 2,4              | 5,5     | 8,7         | 224,9                         | 0,1      | 0,2   | 0,0   | 0,3   | 44,3                 | 13,4   | 60,3  | 0,7    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                              |              | 43,0             | 39,1    | 131,7       | 1 172,1                       | ,5       | 24,6  | 6,1   | 4,4   | 428,1                | 147,0  | 766,9 | 13,6   |

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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным                                                        | 150          | 5,1              | 8,1     | 27,9        | 205,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,2   | 112,2                | 25,6   | 114,8 | 0,4    |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с маслом                                                                            | 30           | 4,3              | 5,5     | 9,3         | 82,5                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,3   | 5,9                  | 3,1    | 17,6  | 0,3    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                                 | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 9,4              | 13,6    | 45,6        | 321,5                         | 0,0      | 0,5   | 0,1   | 0,5   | 127,8                | 32,0   | 135,4 | 1,0    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                                                 | 150          | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Обед                 |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 138                     | Суп картофельный с крупой                                                                     | 150          | 7,3              | 2,6     | 13,2        | 106,2                         | 0,1      | 5,7   | 0,2   | 0,3   | 22,9                 | 21,1   | 46,0  | 0,7    |
| 2012                 |                         | Каша пшеничная рассыпчатая                                                                    | 100          | 0,0              | 4,1     | 0,0         | 37,4                          | 0,0      | 0,0   | 29,5  | 0,0   | 1,0                  | 0,0    | 1,0   | 0,0    |
| 2008                 |                         | Биточки из мяса свинины                                                                       | 50           | 7,6              | 15,2    | 6,3         | 192,2                         | 0,0      | 0,1   | 36,8  | 0,2   | 21,4                 | 6,5    | 38,0  | 1,5    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень | 30           | 0,9              | 3,5     | 4,8         | 54,8                          | 0,0      | 2,3   | 0,0   | 1,7   | 19,1                 | 11,4   | 22,1  | 0,8    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                              | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                             | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                                 | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 18,2             | 26,2    | 51,5        | 517,8                         | 0,1      | 8,1   | 66,5  | 2,6   | 80,8                 | 48,2   | 137,5 | 4,3    |
| Полдник              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 464                     | Сдоба обыкновенная                                                                            | 50           | 4,3              | 2,5     | 32,0        | 190,1                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,8   | 11,3                 | 7,1    | 38,7  | 0,5    |
| 2008                 | 435                     | Кефир                                                                                         | 150          | 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: |                         |                                                                                               |              | 10,3             | 4,5     | 40,4        | 270,1                         | 0,1      | 1,0   | 0,0   | 0,8   | 259,3                | 35,1   | 222,7 | 0,5    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                               |              | 38,9             | 44,5    | 155,3       | 1 187,4                       | ,2       | 12,5  | 67,0  | 3,9   | 500,3                | 131,5  | 524,8 | 6,2    |

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 | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным                                                    | 150          | 5,1              | 8,1     | 27,9        | 205,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,2   | 112,2                | 25,6   | 114,8 | 0,4    |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                                                        | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2                  | 3,3    | 11,5  | 0,3    |
|                      | ТК№028                  | Кофейный напиток с молоком                                                                | 150          | 2,8              | 2,4     | 12,7        | 84,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,3                 | 14,3   | 72,5  | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                           |              | 9,3              | 12,6    | 56,4        | 357,0                         | 0,0      | 2,8   | 0,0   | 0,3   | 215,7                | 43,2   | 198,8 | 1,0    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                                             | 150          | 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: |                         |                                                                                           |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0                 | 8,0    | 11,0  | 2,2    |
| Обед                 |                         |                                                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 57                      | Борщ с капустой и картофелем и сметаной                                                   | 150/10/5     | 5,6              | 8,3     | 10,3        | 141,0                         | 0,0      | 5,6   | 0,2   | 1,6   | 34,6                 | 20,2   | 59,0  | 1,2    |
| 2008                 | 181                     | Каша гречневая рассыпчатая                                                                | 100          | 7,2              | 5,9     | 33,0        | 248,0                         | 0,2      | 0,0   | 0,0   | 0,5   | 16,0                 | 118,0  | 176,0 | 4,0    |
| 2008                 | 466,01                  | Котлеты рубленные из говядины/свинины                                                     | 50           | 9,7              | 10,1    | 9,0         | 165,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 1,6   | 10,4                 | 14,8   | 92,9  | 1,6    |
| 2008                 | 364                     | Соус томатный                                                                             | 20           | 0,4              | 2,0     | 1,4         | 24,4                          | 0,0      | 0,4   | 0,1   | 0,0   | 1,6                  | 2,0    | 4,0   | 0,1    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные),включая соленные и квашеные,томат-пюре,зелень | 20           | 0,7              | 1,9     | 3,5         | 34,6                          | 0,0      | 6,2   | 0,0   | 0,8   | 17,4                 | 5,1    | 9,7   | 0,3    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                          | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                         | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
|                      | ТК№038                  | Чай с лимоном                                                                             | 150/7        | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,6                 | 3,9    | 4,4   | 0,4    |
| 1                    |                         |                                                                                           |              | 26,1             | 21,3    | 74,6        | 742,2                         | 0,2      | 13,3  | 0,3   | 4,9   | 135,6                | 99,1   | 373,4 | 5,0    |
| Полдник              |                         |                                                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 451                     | Пирожок печеный с капустой и яйцом                                                        | 60           | 2,8              | 7,2     | 29,0        | 165,6                         | 0,0      | 6,0   | 0,0   | 1,1   | 25,8                 | 10,5   | 47,0  | 0,8    |
| 2012                 | 401                     | Кефир                                                                                     | 150          | 3,6              | 2,0     | 8,4         | 80,0                          | 0,0      | 0,2   | 0,1   | 0,0   | 210,8                | 22,4   | 147,2 | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                           |              | 6,4              | 9,2     | 37,4        | 245,6                         | 0,0      | 6,2   | 0,1   | 1,1   | 236,6                | 32,9   | 194,2 | 1,0    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                           |              | 42,2             | 43,5    | 178,2       | 1 391,8                       | ,2       | 32,3  | ,4    | 6,9   | 603,9                | 183,2  | 777,4 | 9,2    |

## 7 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 190                     | Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"                                               | 150          | 3,5              | 3,3     | 24,7        | 173,0                         | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,4   | 158,7                | 29,1   | 143,5 | 0,5    |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                                                           | 30           | 5,3              | 5,0     | 12,9        | 118,5                         | 0,0      | 0,1   | 0,0   | 0,0   | 132,8                | 8,4    | 89,1  | 0,4    |
|                      | ТК№040                  | Чай с молоком                                                                               | 150          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,1                 | 12,4   | 69,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                             |              | 12,0             | 11,1    | 51,2        | 368,5                         | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,4   | 389,6                | 49,9   | 301,8 | 1,3    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                                                      | 80           | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7                 | 16,2   | 21,6  | 2,7    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                             |              | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7                 | 16,2   | 21,6  | 2,7    |
| Обед                 |                         |                                                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 81                      | Суп картофельный с горохом и гречками                                                       | 150/10       | 3,6              | 4,5     | 20,0        | 164,0                         | 0,1      | 3,7   | 0,2   | 3,3   | 35,1                 | 29,6   | 77,2  | 1,8    |
| 2008                 | 165                     | Каша ячневая рассыпчатая                                                                    | 100          | 3,2              | 4,5     | 21,0        | 137,6                         | 0,0      | 0,0   | 29,5  | 0,1   | 26,6                 | 16,0   | 110,8 | 0,0    |
| 2008                 | 259                     | Гуляш из говядины                                                                           | 30/30        | 9,2              | 11,3    | 3,0         | 151,7                         | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 2,0   | 9,3                  | 11,2   | 80,4  | 1,2    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                            | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                           | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                                 | 150          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                             |              | 18,7             | 21,1    | 77,8        | 607,9                         | 0,1      | 5,9   | 29,7  | 5,8   | 87,0                 | 67,9   | 310,9 | 4,4    |
| Полдник              |                         |                                                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2014                 | 249                     | Булочка школьная                                                                            | 50           | 2,1              | 9,7     | 41,1        | 195,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,1   | 36,3                 | 8,8    | 67,5  | 0,4    |
| 2008                 | 435                     | Кефир                                                                                       | 150          | 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: |                         |                                                                                             |              | 8,1              | 11,7    | 49,5        | 275,0                         | 0,1      | 1,0   | 0,0   | 0,1   | 284,3                | 36,8   | 251,5 | 0,4    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                             |              | 39,4             | 44,4    | 194,0       | 1 321,9                       | ,2       | 11,3  | 29,7  | 6,8   | 786,6                | 170,8  | 885,8 | 8,8    |

## 8 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша пшенная жидкая с маслом сливочным                                                   | 150          | 5,3              | 6,1     | 25,6        | 178,4                         | 0,2      | 0,4   | 0,0   | 0,8   | 84,2                 | 29,7   | 111,9 | 0,9    |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                                                       | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2                  | 3,3    | 11,5  | 0,3    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                            | 150/5        | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,6                 | 3,9    | 4,4   | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                          |              | 6,8              | 8,2     | 49,9        | 282,4                         | 0,2      | 3,3   | 0,0   | 0,9   | 101,0                | 36,9   | 127,8 | 1,6    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                                                   | 80           | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                          |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Обед                 |                         |                                                                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 84                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками                                                 | 150/15       | 4,5              | 2,4     | 12,5        | 90,0                          | 0,1      | 6,0   | 0,2   | 0,9   | 21,4                 | 23,0   | 78,2  | 1,3    |
| 2008                 | 285                     | Тефтели из говядины с рисом (паровые)                                                    | 50           | 8,3              | 9,0     | 4,6         | 131,9                         | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 1,2   | 5,8                  | 11,0   | 75,5  | 1,2    |
| 2012                 | 205                     | Макароны отварные                                                                        | 100          | 2,3              | 4,0     | 10,4        | 88,4                          | 0,0      | 20,5  | 0,1   | 1,8   | 53,3                 | 19,1   | 39,9  | 1,2    |
| 2012                 | 363,01                  | Соус томатный                                                                            | 20           | 0,4              | 1,6     | 1,9         | 23,5                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   |       | 4,9                  | 3,3    | 5,9   | 0,1    |
|                      | ТК№015                  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные),включая соленые и квашеные,томат-пюре,зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                         | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                        | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                              | 180          | 0,0              | 0,0     | 16,8        | 67,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,2                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                          |              | 18,2             | 17,8    | 66,0        | 499,6                         | 0,1      | 28,8  | 0,3   | 4,3   | 101,6                | 67,5   | 242,0 | 5,2    |
| Полдник              |                         |                                                                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 224                     | Пряники/печенье                                                                          | 40           | 19,3             | 12,2    | 25,9        | 295,9                         | 0,1      | 0,3   | 0,1   | 0,9   | 195,6                | 28,7   | 228,4 | 0,8    |
|                      | ТК№028                  | Кофейный напиток с молоком                                                               | 150          | 2,8              | 2,4     | 12,7        | 84,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,3                 | 14,3   | 72,5  | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                          |              | 22,1             | 14,6    | 38,6        | 379,9                         | 0,1      | 0,8   | 0,1   | 0,9   | 293,9                | 43,0   | 300,9 | 1,1    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                          |              | 48,1             | 40,8    | 172,3       | 1 239,9                       | ,4       | 35,8  | ,8    | 6,1   | 528,9                | 163,6  | 699,9 | 8,3    |

## 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 213                     | Яйцо вареное                                                                                  | 40           | 4,9              | 4,5     | 0,3         | 63,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,8   | 19,8                 | 4,3    | 69,1  | 0,9    |
| 2008                 | 55                      | Икра кабачковая консервированная                                                              | 30           | 0,7              | 2,1     | 3,0         | 33,7                          | 0,0      | 5,1   | 0,0   | 0,8   | 11,3                 | 6,1    | 10,4  | 0,1    |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с маслом                                                                            | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4                  | 2,3    | 13,2  | 0,2    |
|                      | ТК№038                  | Чай с лимоном                                                                                 | 150/7        | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 9,6                  | 2,9    | 2,2   | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 8,9              | 10,7    | 18,8        | 194,7                         | 0,0      | 5,7   | 0,2   | 1,8   | 45,1                 | 15,6   | 94,9  | 1,4    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                                                        | 80           | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2                  | 37,8   | 25,2  | 0,5    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2                  | 37,8   | 25,2  | 0,5    |
| Обед                 |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 76                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                                      | 150/10/5     | 5,5              | 4,5     | 4,0         | 159,0                         | 0,1      | 4,4   | 0,2   | 1,7   | 24,0                 | 20,2   | 70,4  | 1,1    |
| 2008                 | 325                     | Рис отварной                                                                                  | 100          | 3,7              | 6,3     | 32,8        | 203,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,3   | 3,0                  | 19,0   | 61,0  | 0,6    |
| 2012                 | 282                     | Котлета мясная из свинины                                                                     | 50           | 8,0              | 15,5    | 8,3         | 205,2                         | 0,0      | 0,1   | 2,2   | 0,1   | 17,6                 | 7,0    | 18,1  | 0,4    |
| 2012                 | 363,01                  | Соус томатный                                                                                 | 20           | 0,4              | 1,6     | 1,9         | 23,5                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   |       | 4,9                  | 3,3    | 5,9   | 0,1    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                              | 15           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                             | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                                   | 150          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 20,3             | 28,7    | 80,8        | 745,3                         | 0,1      | 6,6   | 2,5   | 2,5   | 65,5                 | 60,6   | 197,9 | 3,6    |
| Полдник              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 479                     | Булочка молочная                                                                              | 50           | 8,8              | 2,8     | 35,1        | 173,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 43,5                 | 10,3   | 77,4  | 0,6    |
| 2008                 | 434                     | Молоко кипяченое                                                                              | 120          | 4,8              | 3,5     | 7,8         | 79,2                          | 0,1      | 0,9   | 0,1   | 0,0   | 171,2                | 18,8   | 120,9 | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 13,6             | 6,3     | 42,9        | 252,2                         | 0,2      | 0,9   | 0,1   | 0,4   | 214,7                | 29,1   | 198,3 | 0,8    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                               |              | 44,3             | 46,2    | 163,5       | 1 288,2                       | ,3       | 17,2  | 2,8   | 4,7   | 332,5                | 143,1  | 516,3 | 6,3    |

## 10 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша манная жидкая с маслом сливочным                                                         | 150          | 6,0              | 8,0     | 27,0        | 203,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,9   | 111,1                | 16,5   | 94,6  | 0,4    |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                                                             | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0        | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 87,4                 | 5,4    | 56,0  | 0,4    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                                 | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 9,4              | 14,9    | 45,4        | 306,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,9   | 208,2                | 25,2   | 153,6 | 1,1    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                                                 | 150          | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 4,3   | 0,1   | 0,0   | 8,1                  | 19,4   | 24,3  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 4,3   | 0,1   | 0,0   | 8,1                  | 19,4   | 24,3  | 0,4    |
| Обед                 |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 77                      | Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки                                         | 150/10/5     | 6,0              | 4,4     | 16,0        | 159,9                         | 0,1      | 6,6   | 0,2   | 0,7   | 24,9                 | 22,0   | 67,4  | 1,0    |
| 2012                 | 205                     | Макаронные изделия отварные                                                                   | 100          | 2,8              | 6,7     | 14,2        | 135,5                         | 0,1      | 12,3  | 0,3   | 0,2   | 46,4                 | 24,6   | 60,3  | 1,2    |
| 2012                 | 34                      | Печень, тушенная в соусе                                                                      | 50/50        | 17,9             | 7,8     | 7,2         | 172,8                         | 0,2      | 12,9  | 5,8   | 1,5   | 22,2                 | 20,3   | 253,8 | 5,5    |
|                      | ТК№015                  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень | 20           | 0,4              | 0,0     | 1,3         | 7,0                           | 0,0      | 2,0   | 0,0   | 0,1   | 10,4                 | 6,3    | 18,9  | 0,5    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                              | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4                  | 2,6    | 11,8  | 0,5    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                                             | 15           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2012                 | 382                     | Кисель из сока натурального                                                                   | 150          | 0,3              | 0,1     | 33,1        | 133,5                         | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,0   | 12,1                 | 3,3    | 9,6   | 0,7    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 29,9             | 19,7    | 88,5        | 692,1                         | 0,4      | 34,2  | 6,3   | 2,8   | 121,9                | 81,5   | 433,5 | 9,7    |
| Полдник              |                         |                                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК№019                  | Пряники/печенье                                                                               | 40           | 3,6              | 2,8     | 45,0        | 148,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 5,9                  | 4,9    | 27,0  | 0,5    |
|                      | ТК№040                  | Чай с молоком                                                                                 | 150          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,1                 | 12,4   | 69,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                               |              | 6,8              | 5,6     | 58,6        | 225,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 104,0                | 17,3   | 96,2  | 0,9    |
| Всего за день:       |                         |                                                                                               |              | 47,1             | 40,4    | 210,3       | 1 301,1                       | ,4       | 39,5  | 6,4   | 3,7   | 442,2                | 143,4  | 707,6 | 12,1   |

ЦИКЛИЧНОЕ 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

[illegible]

## 2 день

[illegible]

### 3 день

[illegible]

## 4 день

[illegible]

## 5 день

[illegible]

## 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 | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша рисовая жидкая с маслом                                    | 180          | 5,1              | 8,1     | 27,9        | 205,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,2   | 112,2                | 25,6   | 114,8 | 0,4    |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                              | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2                  | 3,3    | 11,5  | 0,3    |
|                      | ТК№028                  | Кофейный напиток с                                              | 180          | 2,8              | 2,4     | 12,7        | 84,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,3                 | 14,3   | 72,5  | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 9,3              | 12,6    | 56,4        | 357,0                         | 0,0      | 2,8   | 0,0   | 0,3   | 215,7                | 43,2   | 198,8 | 1,0    |
| II Завтрак           |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК № 006                | Сок фруктовый                                                   | 180          | 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: |                         |                                                                 |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0                 | 8,0    | 11,0  | 2,2    |
| Обед                 |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 57                      | Борщ с капустой и картофелем и сметаной                         | 180/10/5     | 5,6              | 8,3     | 10,3        | 141,0                         | 0,0      | 5,6   | 0,2   | 1,6   | 34,6                 | 20,2   | 59,0  | 1,2    |
| 2008                 | 181                     | Каша гречневая рассыпчатая                                      | 100          | 7,2              | 5,9     | 33,0        | 248,0                         | 0,2      | 0,0   | 0,0   | 0,5   | 16,0                 | 118,0  | 176,0 | 4,0    |
| 2008                 | 272                     | Котлеты рубленные из                                            | 60           | 9,7              | 10,1    | 9,0         | 165,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 1,6   | 10,4                 | 14,8   | 92,9  | 1,6    |
| 2008                 | 364                     | Соус томатный                                                   | 30           | 0,6              | 3,0     | 2,1         | 36,6                          | 0,0      | 0,6   | 0,2   | 0,0   | 2,4                  | 3,0    | 6,0   | 0,2    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и | 30           | 0,7              | 1,9     | 3,5         | 34,6                          | 0,0      | 6,2   | 0,0   | 0,8   | 17,4                 | 5,1    | 9,7   | 0,3    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
|                      | ТК№038                  | Чай с лимоном                                                   | 180/6/7      | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,6                 | 3,9    | 4,4   | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 26,3             | 21,3    | 74,6        | 754,4                         | 0,2      | 13,5  | 0,4   | 4,9   | 135,6                | 99,1   | 375,4 | 5,0    |
| Полдник              |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 451                     | Пирожок печеный с                                               | 60           | 2,8              | 7,2     | 29,0        | 165,6                         | 0,0      | 6,0   | 0,0   | 1,1   | 25,8                 | 10,5   | 47,0  | 0,8    |
| 2008                 | 435                     | Кефир                                                           | 180          | 7,2              | 2,4     | 10,1        | 96,0                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0   | 297,6                | 33,6   | 220,8 | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 10,0             | 9,6     | 39,1        | 261,6                         | 0,0      | 7,2   | 0,0   | 1,1   | 323,4                | 44,1   | 267,8 | 0,8    |
| Всего за день:       |                         |                                                                 |              | 39,7             | 43,5    | 178,1       | 1 243,7                       | 0,3      | 42,7  | 0,4   | 5,4   | 603,9                | 183,2  | 737,2 | 9,1    |
| Сбалансированность:  |                         |                                                                 |              | 1                | 1,1     | 4,5         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |

## 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 190                     | Каша из пшена и риса молочная                                   | 180          | 3,5              | 3,3     | 24,7        | 173,0                         | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,4   | 158,7                | 29,1   | 143,5 | 0,5    |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                               | 30           | 5,3              | 5,0     | 12,9        | 118,5                         | 0,0      | 0,1   | 0,0   | 0,0   | 132,8                | 8,4    | 89,1  | 0,4    |
|                      | ТК№040                  | Чай с молоком                                                   | 180          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,1                 | 12,4   | 69,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 12,0             | 11,1    | 51,2        | 368,5                         | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,4   | 389,6                | 49,9   | 301,8 | 1,3    |
| II Завтрак           |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                          | 80           | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7                 | 16,2   | 21,6  | 2,7    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7                 | 16,2   | 21,6  | 2,7    |
| Обед                 |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 81                      | Суп картофельный с                                              | 180/15       | 3,6              | 4,5     | 20,0        | 164,0                         | 0,1      | 3,7   | 0,2   | 3,3   | 35,1                 | 29,6   | 77,2  | 1,8    |
| 2008                 | 165                     | Каша ячневая                                                    | 120          | 3,8              | 5,4     | 25,2        | 165,1                         | 0,0      | 0,0   | 35,4  | 0,1   | 31,9                 | 19,2   | 133,0 | 0,0    |
| 2008                 | 259                     | Гуляш из                                                        | 40/40        | 12,3             | 15,1    | 4,0         | 202,2                         | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 2,6   | 12,4                 | 14,9   | 107,2 | 1,6    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                     | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 21,8             | 25,4    | 79,1        | 667,8                         | 0,2      | 16,5  | 0,2   | 6,5   | 100,7                | 84,7   | 311,3 | 5,9    |
| Полдник              |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 472                     | Булочка                                                         | 50           | 2,1              | 9,7     | 41,1        | 195,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,1   | 36,3                 | 8,8    | 67,5  | 0,4    |
| 2008                 | 435                     | Кефир                                                           | 180          | 7,2              | 2,4     | 10,1        | 96,0                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0   | 297,6                | 33,6   | 220,8 | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 8,1              | 11,7    | 49,5        | 275,0                         | 0,1      | 1,0   | 0,0   | 0,1   | 284,3                | 36,8   | 251,5 | 0,4    |
| Всего за день:       |                         |                                                                 |              | 42,5             | 48,7    | 195,3       | 1 381,8                       | 0,4      | 21,9  | 0,2   | 7,5   | 800,3                | 187,6  | 886,2 | 10,3   |

## 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша пшенная жидкая с маслом сливочным                          | 150          | 5,3              | 6,1     | 25,6        | 178,4                         | 0,2      | 0,4   | 0,0   | 0,8   | 84,2                 | 29,7   | 111,9 | 0,9    |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                              | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2                  | 3,3    | 11,5  | 0,3    |
|                      | ТК№038                  | Чай с сахаром                                                   | 180/10       | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,6                 | 3,9    | 4,4   | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 6,8              | 8,2     | 49,9        | 282,4                         | 0,2      | 3,3   | 0,0   | 0,9   | 101,0                | 36,9   | 127,8 | 1,6    |
| II Завтрак           |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | Фрукты                                                          | 80           | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Обед                 |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 84                      | Суп картофельный с мясными макаронами                           | 180/20       | 4,5              | 2,4     | 12,5        | 90,0                          | 0,1      | 6,0   | 0,2   | 0,9   | 21,4                 | 23,0   | 78,2  | 1,3    |
| 2008                 | 285                     | Тефтели из говядины с рисом (заправкой)                         | 60           | 8,3              | 9,0     | 4,6         | 131,9                         | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 1,2   | 5,8                  | 11,0   | 75,5  | 1,2    |
| 2012                 | 205                     | Макароны                                                        | 100          | 2,3              | 4,0     | 10,4        | 88,4                          | 0,0      | 20,5  | 0,1   | 1,8   | 53,3                 | 19,1   | 39,9  | 1,2    |
| 2012                 | 348                     | Соус томатный                                                   | 30           | 0,4              | 1,6     | 1,9         | 23,5                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   |       | 4,9                  | 3,3    | 5,9   | 0,1    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                     | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 19,1             | 17,9    | 74,0        | 488,4                         | 0,1      | 29,9  | 0,3   | 4,6   | 115,0                | 71,8   | 253,7 | 5,8    |
| Полдник              |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК№019                  | Пряники/печенье                                                 | 40           | 19,3             | 12,2    | 25,9        | 295,9                         | 0,1      | 0,3   | 0,1   | 0,9   | 195,6                | 28,7   | 228,4 | 0,8    |
|                      | ТК№028                  | Кофейный напиток с                                              | 180          | 2,8              | 2,4     | 12,7        | 84,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,3                 | 14,3   | 72,5  | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 22,1             | 14,6    | 38,6        | 379,9                         | 0,0      | 0,8   | 0,1   | 0,9   | 293,9                | 43,0   | 300,9 | 1,1    |
| Всего за день:       |                         |                                                                 |              | 49,0             | 40,9    | 180,3       | 1 228,7                       | 0,3      | 36,9  | 0,8   | 6,4   | 542,2                | 167,9  | 711,6 | 8,9    |
| Сбалансированность:  |                         |                                                                 |              | 1                | 0,8     | 3,7         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |

## 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 213                     | Яйцо вареное                                                    | 40           | 4,9              | 4,5     | 0,3         | 63,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,8   | 19,8                 | 4,3    | 69,1  | 0,9    |
| 2008                 | 55                      | Икра кабачковая консервированная                                | 40           | 0,7              | 2,1     | 3,0         | 33,7                          | 0,0      | 5,1   | 0,0   | 0,8   | 11,3                 | 6,1    | 10,4  | 0,1    |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с                                                     | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4                  | 2,3    | 13,2  | 0,2    |
|                      | ТК№038                  | Чай с лимоном                                                   | 180/6/7      | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 9,6                  | 2,9    | 2,2   | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 9,0              | 10,7    | 18,8        | 194,7                         | 0,0      | 5,7   | 0,2   | 1,8   | 45,1                 | 15,6   | 94,9  | 1,4    |
| II Завтрак           |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                          | 80           | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2                  | 37,8   | 25,2  | 0,5    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2                  | 37,8   | 25,2  | 0,5    |
| Обед                 |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 76                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                        | 180/10/5     | 5,5              | 4,5     | 4,0         | 159,0                         | 0,1      | 4,4   | 0,2   | 1,7   | 24,0                 | 20,2   | 70,4  | 1,1    |
| 2008                 | 325                     | Рис отварной                                                    | 120          | 3,7              | 6,3     | 32,8        | 203,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,3   | 3,0                  | 19,0   | 61,0  | 0,6    |
| 2012                 | 282                     | Котлета мясная из свинины                                       | 60           | 9,6              | 18,6    | 10,0        | 246,2                         | 0,0      | 0,1   | 2,6   | 0,1   | 21,1                 | 8,4    | 21,7  | 0,5    |
| 2012                 | 348                     | Соус томатный                                                   | 30           | 0,4              | 1,6     | 1,9         | 23,5                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   |       | 4,9                  | 3,3    | 5,9   | 0,1    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                     | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 24,3             | 15,6    | 83,9        | 786,3                         | 0,1      | 6,9   | 0,3   | 2,6   | 76,6                 | 70,1   | 286,8 | 4,5    |
| Полдник              |                         |                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 479                     | Булочка                                                         | 50           | 8,8              | 2,8     | 35,1        | 173,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 43,5                 | 10,3   | 77,4  | 0,6    |
| 2008                 | 434                     | Молоко кипяченое                                                | 180          | 6,0              | 4,4     | 9,8         | 99,0                          | 0,1      | 1,1   | 0,1   | 0,0   | 214,0                | 23,5   | 151,1 | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                 |              | 14,8             | 7,2     | 44,9        | 272,0                         | 0,2      | 1,1   | 0,1   | 0,4   | 257,5                | 33,8   | 228,5 | 0,8    |

## 10 день

[illegible]

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТЫ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

## 1 день

[illegible]

## 2 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                             | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2                  | 3,3    | 11,5  | 0,3    |
| 2012                 | 93                      | Суп молочный с макаронными                                     | 180          | 5,7              | 5,2     | 19,1        | 147,3                         | 0,1      | 0,7   | 0,0   | 0,3   | 150,0                | 18,6   | 114,1 | 0,4    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                  | 180/10       | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                |              | 7,1              | 7,3     | 43,3        | 249,3                         | 0,1      | 2,5   | 0,0   | 0,4   | 164,9                | 25,2   | 128,6 | 1,0    |
| II Завтрак           |                         |                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК № 010                | Фрукты                                                         | 80           | 0,4              | 0,4     | 9,9         | 44,4                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,6   | 14,5                 | 7,2    | 10,0  | 2,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                |              | 0,4              | 0,4     | 9,9         | 44,4                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,6   | 14,5                 | 7,2    | 10,0  | 2,0    |
| Обед                 |                         |                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 67                      | Щи из свежей капусты с картофелем,                             | 180/10/5     | 5,5              | 8,2     | 7,4         | 115,0                         | 0,0      | 9,7   | 0,2   | 1,8   | 40,5                 | 20,2   | 61,8  | 1,1    |
| 2008                 | 181                     | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 100          | 7,2              | 5,9     | 33,0        | 248,0                         | 0,2      | 0,0   | 0,0   | 0,5   | 16,0                 | 118,0  | 176,0 | 4,0    |
| 2008                 | 272                     | Котлеты рубленые из говядины/свинины                           | 60           | 9,7              | 10,1    | 9,0         | 165,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 1,6   | 10,4                 | 14,8   | 92,9  | 1,6    |
| 2008                 | 364                     | Соус томатный                                                  | 30           | 0,5              | 2,9     | 2,2         | 36,6                          | 0,0      | 0,6   | 0,1   | 0,1   | 2,4                  | 3,0    | 6,0   | 0,1    |
|                      | ТК№017                  | Овощи (свежие,мороженые,к онсервированные),вк лочая соленные и | 30           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                           | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 8,6   | 0,2    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4                  | 2,6    | 11,8  | 0,5    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                              | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7         | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6                  | 1,8    | 8,8   | 0,2    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 7,4                  | 1,6    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                |              | 25,3             | 27,8    | 80,7        | 696,3                         | 0,2      | 11,9  | 0,3   | 4,2   | 90,0                 | 167,0  | 372,4 | 7,9    |
| Полдник              |                         |                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |

|                      |         |                      |       |      |      |       |         |     |      |     |      |       |       |       |      |
|----------------------|---------|----------------------|-------|------|------|-------|---------|-----|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| 2008                 | 214     | Омлет натуральный    | 120   | 12,3 | 16,7 | 2,3   | 119,0   | 0,1 | 0,2  | 0,2 | 4,2  | 80,9  | 13,7  | 183,8 | 2,1  |
|                      | TK №003 | Хлеб ржано-пшеничный | 20    | 0,9  | 0,2  | 8,5   | 40,8    | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,4  | 3,2   | 3,5   | 15,7  | 0,7  |
|                      | TK№035  | Чай с сахаром        | 150/7 | 0,2  | 0,0  | 6,2   | 26,5    | 0,0 | 1,1  | 0,0 | 0,0  | 11,6  | 3,9   | 4,4   | 0,4  |
| Итого за прием пищи: |         |                      |       | 14,5 | 17,0 | 20,4  | 204,3   | 0,1 | 2,7  | 0,2 | 5,1  | 100,8 | 28,0  | 225,4 | 3,4  |
| Всего за день:       |         |                      |       | 48,3 | 52,7 | 172,1 | 1 272,3 | 0,4 | 25,4 | 0,6 | 10,3 | 378,3 | 246,8 | 760,7 | 14,7 |
| Сбалансированность:  |         |                      |       | 1    | 1,1  | 3,6   |         |     |      |     |      |       |       |       |      |

### 3 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша манная жидкая с маслом сливочным                          | 180          | 6,1              | 8,2     | 27,4        | 208,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,9   | 114,4                | 17,1   | 97,5  | 0,4    |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с маслом                                             | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4                  | 2,3    | 13,2  | 0,2    |
|                      | TK№035                  | Чай с сахаром                                                  | 180/10       | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                |              | 9,3              | 12,3    | 42,8        | 304,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,1   | 1,1   | 128,5                | 22,7   | 113,7 | 0,9    |
| II Завтрак           |                         |                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                  | 180          | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3                 | 6,5    | 11,3  | 2,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                |              | 4,0              | 4,2     | 52,5        | 224,0                         | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 21,8                 | 13,7   | 43,7  | 3,1    |
| Обед                 |                         |                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 76                      | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной                   | 180/10/5     | 5,6              | 8,3     | 10,3        | 141,0                         | 0,0      | 5,6   | 0,2   | 1,6   | 34,6                 | 20,2   | 59,0  | 1,2    |
| 2008                 | 165                     | Каша перловая рассыпчатая                                      | 120          | 3,5              | 5,4     | 25,0        | 162,0                         | 0,0      | 0,0   | 35,4  | 0,5   | 15,4                 | 14,9   | 121,4 | 0,7    |
| 2012                 | 269                     | Пудинг рыбный запеченный                                       | 70           | 9,9              | 5,4     | 7,0         | 118,0                         | 0,1      | 0,3   | 0,0   | 0,2   | 49,0                 | 31,1   | 143,3 | 0,5    |
|                      | TK№017                  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и | 40           | 0,4              | 0,0     | 0,9         | 6,9                           | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,1                 | 6,7    | 11,5  | 0,3    |
|                      | TK №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 31,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 2,4                  | 2,6    | 11,8  | 0,5    |
|                      | TK№004                  | Батон обогащенный                                              | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7         | 39,3                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 2,6                  | 1,8    | 8,8   | 0,2    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                |              | 22,6             | 24,2    | 78,1        | 620,0                         | 0,0      | 15,8  | 1,3   | 6,5   | 159,2                | 85,7   | 306,0 | 4,5    |
| Полдник              |                         |                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 464                     | Сдоба обыкновенная                                             | 50           | 11,1             | 9,5     | 26,6        | 238,4                         | 0,0      | 0,7   | 0,3   | 1,9   | 103,5                | 22,3   | 133,1 | 1,0    |
|                      | TK№043                  | Какао с молоком                                                | 180          | 3,8              | 3,2     | 15,6        | 107,0                         | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 118,7                | 22,3   | 93,6  | 0,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                |              | 14,9             | 12,7    | 42,2        | 345,4                         | 0,0      | 1,3   | 0,3   | 1,9   | 222,2                | 44,6   | 226,7 | 1,6    |
| Всего за день:       |                         |                                                                |              | 46,0             | 47,5    | 164,4       | 1 267,4                       | 0,1      | 22,9  | 1,7   | 8,1   | 528,5                | 164,3  | 637,9 | 8,7    |
| Сбалансированность:  |                         |                                                                |              | 1                | 1,0     | 3,6         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |

### 4 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша овсяная "геркулес" жидкая                                                  | 180          | 6,7              | 9,7     | 24,4        | 211,0                         | 0,1      | 0,5   | 0,0   | 1,1   | 123,9                | 46,7   | 162,4 | 1,2    |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                                               | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0        | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 78,2                 | 5,1    | 51,7  | 0,3    |
|                      | TK№040                  | Чай с молоком                                                                   | 180          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,1                 | 12,4   | 69,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                 |              | 13,3             | 19,4    | 48,0        | 357,0                         | 0,1      | 1,0   | 0,0   | 1,1   | 300,2                | 64,2   | 283,3 | 1,9    |
| II Завтрак           |                         |                                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | TK№010                  | Фрукты                                                                          | 80           | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3                 | 6,5    | 11,3  | 2,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                 |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,0   | 11,3                 | 6,5    | 11,3  | 2,3    |
| Обед                 |                         |                                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 82                      | Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и салатом из овощей            | 180/10/1     | 4,2              | 5,2     | 6,6         | 121,0                         | 0,1      | 6,5   | 0,2   | 0,9   | 23,3                 | 22,3   | 69,2  | 1,1    |
| 2012                 | 294                     | Плов из курицы                                                                  | 200          | 19,4             | 8,0     | 16,8        | 236,6                         | 0,2      | 13,9  | 5,9   | 1,7   | 26,6                 | 28,1   | 300,3 | 6,2    |
|                      |                         | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат- | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | TK №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | TK№004                  | Батон обогащенный                                                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                     | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 7,4                  | 1,6    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                                 |              | 27,5             | 14,2    | 61,9        | 512,2                         | 0,3      | 22,0  | 6,1   | 3,1   | 74,0                 | 64,4   | 419,0 | 8,9    |

| Полдник              |        |                  |       |      |      |       |         |     |      |     |     |       |       |       |      |
|----------------------|--------|------------------|-------|------|------|-------|---------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| 2008                 | 477    | Олады с повидлом | 60/20 | 2,4  | 5,5  | 0,3   | 190,9   | 0,1 | 0,2  | 0,0 | 0,3 | 34,6  | 10,1  | 57,3  | 0,4  |
|                      | ТК№035 | Чай с сахаром    | 150/7 | 0,2  | 0,0  | 6,2   | 26,5    | 0,0 | 1,1  | 0,0 | 0,0 | 11,6  | 3,9   | 4,4   | 0,4  |
| Итого за прием пищи: |        |                  |       | 8,4  | 7,5  | 8,7   | 270,9   | 0,1 | 1,2  | 0,0 | 0,3 | 282,6 | 38,1  | 241,3 | 0,4  |
| Всего за день:       |        |                  |       | 50,1 | 41,3 | 136,4 | 1 218,1 | 0,5 | 25,6 | 6,1 | 4,5 | 668,0 | 173,1 | 954,9 | 13,5 |
| Сбалансированность:  |        |                  |       | 1    | 0,8  | 2,7   |         |     |      |     |     |       |       |       |      |

### 5 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным                                       | 180          | 5,1              | 8,1     | 27,9        | 205,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,2   | 112,2                | 25,6   | 114,8 | 0,4    |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с маслом                                                           | 30           | 4,3              | 5,5     | 9,3         | 82,5                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,3   | 5,9                  | 3,1    | 17,6  | 0,3    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                | 180/10       | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                              |              | 9,4              | 13,6    | 45,6        | 321,5                         | 0,0      | 0,5   | 0,1   | 0,5   | 127,8                | 32,0   | 135,4 | 1,0    |
| II Завтрак           |                         |                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                                | 180          | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                              |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Обед                 |                         |                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 138                     | Суп картофельный с сметаной                                                  | 180          | 7,3              | 2,6     | 13,2        | 106,2                         | 0,1      | 5,7   | 0,2   | 0,3   | 22,9                 | 21,1   | 46,0  | 0,7    |
| 2012                 |                         | Каша пшеничная рассыпчатая                                                   | 120          | 0,0              | 4,9     | 0,0         | 44,9                          | 0,0      | 0,0   | 35,4  | 0,0   | 1,2                  | 0,0    | 1,2   | 0,0    |
| 2008                 |                         | Биточки из мяса                                                              | 60           | 9,1              | 18,2    | 7,6         | 230,6                         | 0,0      | 0,1   | 44,2  | 0,2   | 25,7                 | 7,8    | 45,6  | 1,8    |
|                      |                         | Овощи (свежие,мороженые,консервированные),включая соленные и квашеные томат- | 30           | 0,6              | 2,3     | 3,2         | 36,5                          | 0,0      | 1,5   | 0,0   | 1,1   | 12,7                 | 7,6    | 14,7  | 0,5    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                         | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                            | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
|                      | ТК№035                  | Чай с сахаром                                                                | 180/10       | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                              |              | 27,9             | 28,8    | 82,0        | 545,4                         | 0,2      | 7,8   | 0,2   | 5,4   | 116,8                | 69,9   | 276,8 | 5,1    |
| Полдник              |                         |                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 464                     | Сдоба обыкновенная                                                           | 50           | 4,3              | 2,5     | 32,0        | 190,1                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,8   | 11,3                 | 7,1    | 38,7  | 0,5    |
| 2008                 | 435                     | Кефир                                                                        | 180          | 7,2              | 2,4     | 10,1        | 96,0                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0   | 297,6                | 33,6   | 220,8 | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                              |              | 10,3             | 4,5     | 40,4        | 270,1                         | 0,2      | 1,0   | 0,0   | 0,8   | 259,3                | 35,1   | 222,7 | 0,5    |
| Всего за день:       |                         |                                                                              |              | 48,6             | 47,1    | 185,8       | 1 215,0                       | 0,4      | 12,2  | 0,7   | 6,7   | 536,2                | 153,1  | 664,0 | 6,9    |
| Сбалансированность:  |                         |                                                                              |              | 1                | 1       | 3,8         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |

### 6 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным                                       | 180          | 5,1              | 8,1     | 27,9        | 205,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,2   | 112,2                | 25,6   | 114,8 | 0,4    |
| 2012                 | 2                       | Бутерброд с джемом                                                           | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                          | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2                  | 3,3    | 11,5  | 0,3    |
|                      | ТК№028                  | Кофейный напиток с молоком                                                   | 180          | 2,8              | 2,4     | 12,7        | 84,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,3                 | 14,3   | 72,5  | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                              |              | 9,3              | 12,6    | 56,4        | 357,0                         | 0,0      | 2,8   | 0,0   | 0,3   | 215,7                | 43,2   | 198,8 | 1,0    |
| II Завтрак           |                         |                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК № 006                | Сок фруктовый                                                                | 180          | 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: |                         |                                                                              |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0                 | 8,0    | 11,0  | 2,2    |
| Обед                 |                         |                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 57                      | Борщ с капустой и картофелем и сметаной                                      | 180/10/5     | 5,6              | 8,3     | 10,3        | 141,0                         | 0,0      | 5,6   | 0,2   | 1,6   | 34,6                 | 20,2   | 59,0  | 1,2    |
| 2008                 | 181                     | Каша гречневая рассыпчатая                                                   | 100          | 7,2              | 5,9     | 33,0        | 248,0                         | 0,2      | 0,0   | 0,0   | 0,5   | 16,0                 | 118,0  | 176,0 | 4,0    |
| 2008                 | 272                     | Котлеты рубленые из говядины/свинины                                         | 60           | 9,7              | 10,1    | 9,0         | 165,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 1,6   | 10,4                 | 14,8   | 92,9  | 1,6    |
| 2008                 | 364                     | Соус томатный                                                                | 30           | 0,6              | 3,0     | 2,1         | 36,6                          | 0,0      | 0,6   | 0,2   | 0,0   | 2,4                  | 3,0    | 6,0   | 0,2    |
|                      |                         | Овощи (свежие,мороженные,к онсервированные),вк лочая соленные и маринованные | 30           | 0,7              | 1,9     | 3,5         | 34,6                          | 0,0      | 6,2   | 0,0   | 0,8   | 17,4                 | 5,1    | 9,7   | 0,3    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                         | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                            | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |

|                      |        |                                    |         |      |      |       |         |     |      |     |     |       |       |       |     |
|----------------------|--------|------------------------------------|---------|------|------|-------|---------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
|                      | ТК№038 | Чай с лимоном                      | 180/6/7 | 0,1  | 0,0  | 8,5   | 36,0    | 0,0 | 1,1  | 0,0 | 0,0 | 11,6  | 3,9   | 4,4   | 0,4 |
| Итого за прием пищи: |        |                                    |         | 26,3 | 21,3 | 74,6  | 754,4   | 0,2 | 13,5 | 0,4 | 4,9 | 135,6 | 99,1  | 375,4 | 5,0 |
| Полдник              |        |                                    |         |      |      |       |         |     |      |     |     |       |       |       |     |
| 2008                 | 451    | Пирожок печеный с капустой и яйцом | 60      | 2,8  | 7,2  | 29,0  | 165,6   | 0,0 | 6,0  | 0,0 | 1,1 | 25,8  | 10,5  | 47,0  | 0,8 |
| 2008                 | 435    | Кефир                              | 180     | 7,2  | 2,4  | 10,1  | 96,0    | 0,0 | 1,2  | 0,0 | 0,0 | 297,6 | 33,6  | 220,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: |        |                                    |         | 10,0 | 9,6  | 39,1  | 261,6   | 0,0 | 7,2  | 0,0 | 1,1 | 323,4 | 44,1  | 267,8 | 0,8 |
| Всего за день:       |        |                                    |         | 39,7 | 43,5 | 178,1 | 1 243,7 | 0,3 | 42,7 | 0,4 | 5,4 | 603,9 | 183,2 | 737,2 | 9,1 |
| Сбалансированность:  |        |                                    |         | 1    | 1,1  | 4,5   |         |     |      |     |     |       |       |       |     |

## 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 190                     | Каша из пшена и риса молочная жидкая                                          | 180          | 3,5              | 3,3     | 24,7        | 173,0                         | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 0,4   | 158,7                | 29,1   | 143,5 | 0,5    |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                                             | 30           | 5,3              | 5,0     | 12,9        | 118,5                         | 0,0      | 0,1   | 0,0   | 0,0   | 132,8                | 8,4    | 89,1  | 0,4    |
|                      | ТК№040                  | Чай с молоком                                                                 | 180          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 98,1                 | 12,4   | 69,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               |              | 12,0             | 11,1    | 51,2        | 368,5                         | 0,0      | 1,4   | 0,0   | 0,4   | 389,6                | 49,9   | 301,8 | 1,3    |
| II Завтрак           |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                                        | 80           | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7                 | 16,2   | 21,6  | 2,7    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               |              | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,5   | 25,7                 | 16,2   | 21,6  | 2,7    |
| Обед                 |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 81                      | Суп картофельный с горохом и гречками                                         | 180/15       | 3,6              | 4,5     | 20,0        | 164,0                         | 0,1      | 3,7   | 0,2   | 3,3   | 35,1                 | 29,6   | 77,2  | 1,8    |
| 2008                 | 165                     | Каша ячневая                                                                  | 120          | 3,8              | 5,4     | 25,2        | 165,1                         | 0,0      | 0,0   | 35,4  | 0,1   | 31,9                 | 19,2   | 133,0 | 0,0    |
| 2008                 | 259                     | Гуляш из говядины                                                             | 40/40        | 12,3             | 15,1    | 4,0         | 202,2                         | 0,0      | 0,8   | 0,0   | 2,6   | 12,4                 | 14,9   | 107,2 | 1,6    |
|                      |                         | Овощи (свежие,мороженые,консервированные),включая соленные и квашенные томаты | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                          | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                             | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                   | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               |              | 21,8             | 25,4    | 79,1        | 667,8                         | 0,2      | 16,5  | 0,2   | 6,5   | 100,7                | 84,7   | 311,3 | 5,9    |
| Полдник              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 472                     | Булочка школьная                                                              | 50           | 2,1              | 9,7     | 41,1        | 195,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,1   | 36,3                 | 8,8    | 67,5  | 0,4    |
| 2008                 | 435                     | Кефир                                                                         | 180          | 7,2              | 2,4     | 10,1        | 96,0                          | 0,0      | 1,2   | 0,0   | 0,0   | 297,6                | 33,6   | 220,8 | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               |              | 8,1              | 11,7    | 49,5        | 275,0                         | 0,1      | 1,0   | 0,0   | 0,1   | 284,3                | 36,8   | 251,5 | 0,4    |
| Всего за день:       |                         |                                                                               |              | 42,5             | 48,7    | 195,3       | 1 381,8                       | 0,4      | 21,9  | 0,2   | 7,5   | 800,3                | 187,6  | 886,2 | 10,3   |
| Сбалансированность:  |                         |                                                                               |              | 1                | 1,1     | 4,6         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |

## 8 день

| Сборник рецептур     | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        |
|----------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|
|                      |                          |                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                          |                                                                                  |              |                  |         |             |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                      | Каша пшенная жидкая с маслом сливочным                                           | 150          | 5,3              | 6,1     | 25,6        | 178,4                          | 0,2      | 0,4   | 0,0   | 0,8   | 84,2                 | 29,7   | 111,9 | 0,9    |
| 2012                 | 2                        | Бутерброд с джемом                                                               | 30           | 1,4              | 2,1     | 15,8        | 68,0                           | 0,0      | 1,8   | 0,0   | 0,1   | 5,2                  | 3,3    | 11,5  | 0,3    |
|                      | ТК№038                   | Чай с сахаром                                                                    | 180/10       | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                           | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 11,6                 | 3,9    | 4,4   | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                                                  |              | 6,8              | 8,2     | 49,9        | 282,4                          | 0,2      | 3,3   | 0,0   | 0,9   | 101,0                | 36,9   | 127,8 | 1,6    |
| II Завтрак           |                          |                                                                                  |              |                  |         |             |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                      | Фрукты                                                                           | 80           | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                           | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                                                  |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                           | 0,0      | 2,9   | 0,4   | 0,0   | 32,4                 | 16,2   | 29,2  | 0,4    |
| Обед                 |                          |                                                                                  |              |                  |         |             |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 84                       | Суп картофельный с мясными фаршами и картофелем                                  | 180/20       | 4,5              | 2,4     | 12,5        | 90,0                           | 0,1      | 6,0   | 0,2   | 0,9   | 21,4                 | 23,0   | 78,2  | 1,3    |
| 2008                 | 285                      | Тефтели из говядины с рисом (паровые)                                            | 60           | 8,3              | 9,0     | 4,6         | 131,9                          | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 1,2   | 5,8                  | 11,0   | 75,5  | 1,2    |
| 2012                 | 205                      | Макароны отварные                                                                | 100          | 2,3              | 4,0     | 10,4        | 88,4                           | 0,0      | 20,5  | 0,1   | 1,8   | 53,3                 | 19,1   | 39,9  | 1,2    |
| 2012                 | 348                      | Соус томатный                                                                    | 30           | 0,4              | 1,6     | 1,9         | 23,5                           | 0,0      | 0,5   | 0,0   |       | 4,9                  | 3,3    | 5,9   | 0,1    |
|                      |                          | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные томаты | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                            | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |

|                      |         |                             |     |      |      |       |         |     |      |     |     |       |       |       |     |
|----------------------|---------|-----------------------------|-----|------|------|-------|---------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
|                      | TK №003 | Хлеб ржано-пшеничный        | 20  | 0,9  | 0,2  | 8,5   | 40,8    | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,4 | 3,2   | 3,5   | 15,7  | 0,7 |
|                      | TK№004  | Батон обогащенный           | 20  | 1,5  | 0,6  | 10,3  | 52,4    | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 3,5   | 2,4   | 11,7  | 0,3 |
| 2008                 | 402     | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,0  | 0,0  | 14,0  | 55,8    | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 1,0   | 0,2   | 0,0   | 0,0 |
| Итого за прием пищи: |         |                             |     | 19,1 | 17,9 | 74,0  | 488,4   | 0,1 | 29,9 | 0,3 | 4,6 | 115,0 | 71,8  | 253,7 | 5,8 |
| Полдник              |         |                             |     |      |      |       |         |     |      |     |     |       |       |       |     |
|                      | TK№019  | Пряники/печенье             | 40  | 19,3 | 12,2 | 25,9  | 295,9   | 0,1 | 0,3  | 0,1 | 0,9 | 195,6 | 28,7  | 228,4 | 0,8 |
|                      | TK№028  | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,8  | 2,4  | 12,7  | 84,0    | 0,0 | 0,5  | 0,0 | 0,0 | 98,3  | 14,3  | 72,5  | 0,3 |
| Итого за прием пищи: |         |                             |     | 22,1 | 14,6 | 38,6  | 379,9   | 0,0 | 0,8  | 0,1 | 0,9 | 293,9 | 43,0  | 300,9 | 1,1 |
| Всего за день:       |         |                             |     | 49,0 | 40,9 | 180,3 | 1 228,7 | 0,3 | 36,9 | 0,8 | 6,4 | 542,2 | 167,9 | 711,6 | 8,9 |
| Сбалансированность:  |         |                             |     | 1    | 0,8  | 3,7   |         |     |      |     |     |       |       |       |     |

### 9 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 213                     | Яйцо вареное                                                                  | 40           | 4,9              | 4,5     | 0,3         | 63,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,8   | 19,8                 | 4,3    | 69,1  | 0,9    |
| 2008                 | 55                      | Икра кабачковая консервированная                                              | 40           | 0,7              | 2,1     | 3,0         | 33,7                          | 0,0      | 5,1   | 0,0   | 0,8   | 11,3                 | 6,1    | 10,4  | 0,1    |
| 2012                 | 1                       | Бутерброд с маслом                                                            | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,2   | 4,4                  | 2,3    | 13,2  | 0,2    |
|                      | ТК№038                  | Чай с лимоном                                                                 | 180/6/7      | 0,1              | 0,0     | 8,5         | 36,0                          | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 9,6                  | 2,9    | 2,2   | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               |              | 9,0              | 10,7    | 18,8        | 194,7                         | 0,0      | 5,7   | 0,2   | 1,8   | 45,1                 | 15,6   | 94,9  | 1,4    |
| II Завтрак           |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|                      | ТК №002                 | Фрукты                                                                        | 80           | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2                  | 37,8   | 25,2  | 0,5    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               |              | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 7,2                  | 37,8   | 25,2  | 0,5    |
| Обед                 |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 76                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                      | 180/10/5     | 5,5              | 4,5     | 4,0         | 159,0                         | 0,1      | 4,4   | 0,2   | 1,7   | 24,0                 | 20,2   | 70,4  | 1,1    |
| 2008                 | 325                     | Рис отварной                                                                  | 120          | 3,7              | 6,3     | 32,8        | 203,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,3   | 3,0                  | 19,0   | 61,0  | 0,6    |
| 2012                 | 282                     | Котлета мясная из свинины                                                     | 60           | 9,6              | 18,6    | 10,0        | 246,2                         | 0,0      | 0,1   | 2,6   | 0,1   | 21,1                 | 8,4    | 21,7  | 0,5    |
| 2012                 | 348                     | Соус томатный                                                                 | 30           | 0,4              | 1,6     | 1,9         | 23,5                          | 0,0      | 0,5   | 0,0   |       | 4,9                  | 3,3    | 5,9   | 0,1    |
|                      |                         | Овощи (свежие,мороженые,консервированные),включая соленные и квашенные томат- | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,0         | 5,6                           | 0,0      | 1,6   | 0,0   | 0,0   | 8,3                  | 5,0    | 15,1  | 0,4    |
|                      | ТК №003                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                          | 20           | 0,9              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 3,2                  | 3,5    | 15,7  | 0,7    |
|                      | ТК№004                  | Батон обогащенный                                                             | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 3,5                  | 2,4    | 11,7  | 0,3    |
| 2008                 | 402                     | Компот из смеси сухофруктов                                                   | 180          | 0,0              | 0,0     | 14,0        | 55,8                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 1,0                  | 0,2    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               |              | 24,3             | 15,6    | 83,9        | 786,3                         | 0,1      | 6,9   | 0,3   | 2,6   | 76,6                 | 70,1   | 286,8 | 4,5    |
| Полдник              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 479                     | Булочка молочная                                                              | 50           | 8,8              | 2,8     | 35,1        | 173,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 43,5                 | 10,3   | 77,4  | 0,6    |
| 2008                 | 434                     | Молоко кипяченое                                                              | 180          | 6,0              | 4,4     | 9,8         | 99,0                          | 0,1      | 1,1   | 0,1   | 0,0   | 214,0                | 23,5   | 151,1 | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               |              | 14,8             | 7,2     | 44,9        | 272,0                         | 0,2      | 1,1   | 0,1   | 0,4   | 257,5                | 33,8   | 228,5 | 0,8    |
| Всего за день:       |                         |                                                                               |              | 49,6             | 34,0    | 168,7       | 1 349,0                       | 0,3      | 17,7  | 0,6   | 4,8   | 386,4                | 157,4  | 635,4 | 7,2    |
| Сбалансированность:  |                         |                                                                               |              | 1                | 0,7     | 3,4         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |

### 10 день

| 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   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | Каша манная жидкая с маслом сливочным                               | 180          | 6,0              | 8,0     | 27,0        | 203,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,9   | 111,1                | 16,5   | 94,6  | 0,4    |
| 2012                 | 3                       | Бутерброд с сыром                                                   | 30           | 3,4              | 6,9     | 10,0        | 69,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 87,4                 | 5,4    | 56,0  | 0,4    |
|                      | TK№035                  | Чай с сахаром                                                       | 180/10       | 0,0              | 0,0     | 8,4         | 34,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 9,7                  | 3,3    | 3,0   | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                     |              | 9,4              | 14,9    | 45,4        | 306,0                         | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,9   | 208,2                | 25,2   | 153,6 | 1,1    |
| II Завтрак           |                         |                                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | Сок фруктовый                                                       | 180          | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 4,3   | 0,1   | 0,0   | 8,1                  | 19,4   | 24,3  | 0,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                     |              | 1,0              | 0,2     | 17,8        | 78,0                          | 0,0      | 4,3   | 0,1   | 0,0   | 8,1                  | 19,4   | 24,3  | 0,4    |
| Обед                 |                         |                                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 77                      | Суп картофельный с курой и сметаной,<br><del>зеленью петрушки</del> | 180/10/5     | 6,0              | 4,4     | 16,0        | 159,9                         | 0,1      | 6,6   | 0,2   | 0,7   | 24,9                 | 22,0   | 67,4  | 1,0    |
| 2012                 | 205                     | Макаронные изделия отварные                                         | 120          | 2,8              | 6,7     | 14,2        | 135,5                         | 0,1      | 12,3  | 0,3   | 0,2   | 46,4                 | 24,6   | 60,3  | 1,2    |
| 2012                 | 261                     | Печень, тушеная в<br><del>соусе</del>                               | 50/50        | 17,9             | 7,8     | 7,2         | 172,8                         | 0,2      | 12,9  | 5,8   | 1,5   | 22,2                 | 20,3   | 253,8 | 5,5    |

|                      |         |                                                                                           |     |      |      |       |         |     |      |     |     |       |       |       |      |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|---------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
|                      |         | Овоши<br>(свежие, мороженые, консервированные), вк<br>лючая соленые и<br>квашеные, томат- | 30  | 0,4  | 0,0  | 1,3   | 7,0     | 0,0 | 2,0  | 0,0 | 0,1 | 10,4  | 6,3   | 18,9  | 0,5  |
|                      | TK №003 | Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>обогатенный                                                   | 20  | 0,9  | 0,2  | 8,5   | 40,8    | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,4 | 3,2   | 3,5   | 15,7  | 0,7  |
|                      | TK №004 | Батон обогатенный                                                                         | 20  | 1,5  | 0,6  | 10,3  | 52,4    | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 3,5   | 2,4   | 11,7  | 0,3  |
| 2012                 | 382     | Кисель из сока<br>натурального                                                            | 180 | 0,3  | 0,1  | 33,1  | 133,5   | 0,0 | 0,4  | 0,0 | 0,0 | 12,1  | 3,3   | 9,6   | 0,7  |
| Итого за прием пищи: |         |                                                                                           |     | 30,3 | 19,9 | 91,1  | 701,9   | 0,4 | 34,2 | 6,3 | 2,8 | 122,7 | 82,1  | 436,5 | 9,7  |
| Полдник              |         |                                                                                           |     |      |      |       |         |     |      |     |     |       |       |       |      |
|                      | TK №019 | Пряники/печенье                                                                           | 40  | 3,6  | 2,8  | 45,0  | 148,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 5,9   | 4,9   | 27,0  | 0,5  |
|                      | TK №040 | Чай с молоком                                                                             | 180 | 3,2  | 2,8  | 13,6  | 77,0    | 0,0 | 0,5  | 0,0 | 0,0 | 98,1  | 12,4  | 69,2  | 0,4  |
| Итого за прием пищи: |         |                                                                                           |     | 7,7  | 5,8  | 66,7  | 268,0   | 0,0 | 60,5 | 0,0 | 0,2 | 138,0 | 30,3  | 119,2 | 1,2  |
| Всего за день:       |         |                                                                                           |     | 48,4 | 40,9 | 221,0 | 1 353,9 | 0,4 | 99,5 | 6,4 | 3,9 | 477,0 | 157,0 | 733,6 | 12,4 |

Сбалансированность:  
Заведующий "Дубровский ДС"  
*М.Н. Всяченкова*

Директор ИП Калмыков А.И.  
*А.И. Калмыков*



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279249

Владелец Всяченкова Марина Николаевна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026