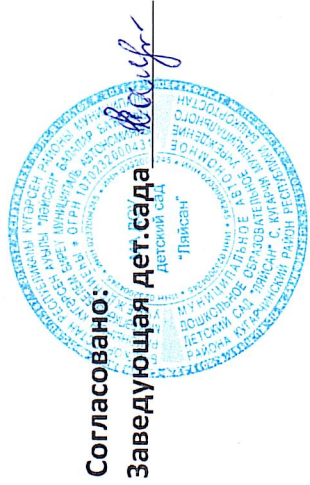




Примерное десятидневное меню на Осенне-зимний сезон 2022г.--2023 г. для детей с 3 лет до 7 лет (сад) с 01.10.2022 г.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2018 г "Партнер"	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0	
2018 г "Партнер"	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	6,7	5,8	30,5	200,6	0,2	0,0	0,0	3,8	0,1	0,1	15,3	100,1	148,3	3,5	210,1	1,8	0,0	
2018 г Партнер	298	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				10,2	7,4	55,0	327,8	0,2	0,1	0,0	4,4	0,1	0,1	73,6	115,0	198,4	4,5	268,6	1,8	0,0	
II Завтрак																					
2018 г Партнер	101	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	
Обед																					
2018 "Партнер"	43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	5,4	49,5	0,0	10,3	0,1	1,1	0,0	0,0	26,8	9,8	18,3	0,6	114,6	1,9	0,0	
2018 г Партнер	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,1	1,8	13,5	87,0	0,1	3,3	0,1	1,4	0,0	0,0	25,4	23,3	55,6	1,4	337,0	3,1	0,0	
2018 г Партнер	437	ГУЛЯШ	70	9,3	15,0	3,1	318,0	0,0	1,0	0,0	2,2	0,0	0,0	14,0	20,0	150,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
2018 г Партнер	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	4,7	4,6	29,9	179,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	8,0	6,3	35,0	0,8	54,5	0,7	0,0	
2018 г "Партнер"	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	
2008 г "Партнер"	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	
Итого за прием пищи:				23,4	24,4	96,6	833,8	0,3	14,6	0,3	7,0	0,1	0,1	93,4	75,7	307,6	6,4	586,7	7,4	0,0	
Полдник																					
2018 г Партнер	248	ПЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	60	4,8	4,0	32,6	184,9	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	14,9	7,3	41,1	0,4	64,3	1,3	0,0	
2018 г "Партнер"	296	МОЛОКО	180	6,1	6,0	9,4	124,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				10,8	10,0	42,0	309,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	14,9	7,3	41,1	0,4	64,3	1,3	0,0	
Всего за день:				44,8	42,2	203,1	1 516,9	0,6	18,7	0,3	12,9	0,2	0,3	196,3	205,2	557,0	13,3	1 197,6	12,5	0,1	
Сбалансированность:				1	0,9	4,5															

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г партнер	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0
2018 г. "Партнер"	206	КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ (ВЯЗКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,3	8,6	32,5	236,6	0,2	0,5	0,0	1,4	0,1	0,1	112,0	56,9	182,6	1,5	262,3	10,4	0,0
2018 г Партнер	304	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	12,9	84,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	93,4	17,4	72,0	0,4	152,3	7,7	0,0
Итого за прием пищи:				12,4	15,2	60,0	427,5	0,2	0,9	0,1	2,1	0,2	0,2	212,2	83,2	278,2	2,5	454,0	18,0	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2018 г "Партнер"	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,7	2,2	3,4	36,4	0,0	1,3	0,3	1,2	0,0	0,0	15,6	10,7	19,5	0,4	89,5	2,0	0,0
2018 г Партнер	60	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,4	2,8	9,1	67,8	0,0	5,7	0,2	0,9	0,0	0,0	32,3	16,8	33,9	0,8	244,4	4,4	0,0
2018	98	АЗУ МГОВ. 1 ВАРИАНТ	60	37,8	40,0	17,7	322,0	0,1	7,0	0,0	4,1	0,0	0,0	26,0	42,0	205,0	3,0	0,0	0,0	0,0
2018 гПартнер	184	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,7	4,4	26,8	162,5	0,0	0,0	0,0	1,6	0,1	0,0	23,0	16,0	121,7	0,8	72,2	0,0	0,0
2018 г. №Партнер"	319	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,7	3,9	0,0	0,8	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				45,6	49,7	95,2	751,4	0,3	14,1	0,5	8,5	0,1	0,1	112,7	92,9	410,0	6,2	447,7	8,1	0,1
Полдник																				
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,4	4,8	24,8	172,0	0,1	0,0	0,1	0,8	0,0	0,0	38,6	17,9	103,9	2,0	53,7	0,0	0,0
Всего за день:				65,9	69,8	189,8	1 393,6	0,6	17,0	0,7	11,4	0,2	0,4	370,5	198,0	799,1	12,1	955,4	26,1	0,1
Сбалансированность:				1	1,1	2,9														

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0	
2018 г "Партнер"	78	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3,3	3,4	14,1	100,7	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	96,8	15,8	79,6	0,2	142,8	8,3	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				6,7	5,1	37,6	223,8	0,1	0,5	0,0	0,7	0,0	153,9	30,3	129,2	1,1	199,4	8,3	0,0	0,0	
II Завтрак																					
2018 г партнер	101	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	1,0	0,3	10,9	81,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				1,0	0,3	10,9	81,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																					
2018 г Партнер	27	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,7	4,2	3,9	56,2	0,0	1,8	0,0	1,8	0,0	16,7	9,0	17,9	0,6	130,2	3,2	0,0	0,0	
2018 г Партнер	65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,9	2,2	11,7	74,4	0,0	3,3	0,1	0,9	0,0	16,5	13,4	35,3	0,6	244,1	2,9	0,0	0,0	
2018 г "Партнер"	138	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	10,5	12,2	7,4	181,0	0,0	0,4	0,0	1,5	0,0	13,7	15,9	100,2	1,3	128,8	3,1	0,1	0,0	
	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	13,5	4,9	28,2	211,2	0,4	0,0	0,0	5,6	0,1	54,9	49,1	123,4	3,8	442,0	3,1	0,0	0,0	
2014 г "Партнер"	282	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,6	59,6	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	9,9	2,8	1,6	0,3	46,0	0,3	0,0	0,0	
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				30,8	24,1	93,0	712,4	0,6	6,1	0,2	11,2	0,1	123,2	104,8	327,1	8,3	1 070,5	14,2	0,1	0,0	
Полдник																					
2018	268	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	4,5	6,4	23,4	169,5	0,0	5,6	0,0	2,0	0,1	25,8	10,2	46,4	0,8	110,9	2,8	0,0	0,0	
2018 г "Партнер"	294	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	180/5	5,1	4,4	11,8	111,9	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	183,7	20,2	136,8	0,1	263,0	16,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				9,5	10,8	35,2	281,4	0,1	6,1	0,0	2,1	0,1	209,5	30,4	183,2	0,9	373,9	19,0	0,0	0,0	
Всего за день:				48,0	40,3	176,7	1 299,4	0,7	12,8	0,3	14,0	0,3	486,6	165,4	639,5	10,3	1 643,8	41,5	0,2	0,0	
Сбалансированность:				1	0,8	3,7															

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,3	9,2	30,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	302	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,2	13,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,5	13,4	70,5	0,2	140,1	8,1	0,0
Итого за прием пищи:				12,3	15,7	59,0	0,1	0,5	0,1	0,7	0,1	0,1	0,1	104,3	22,3	94,1	0,7	179,6	8,1	0,0
II Завтрак																				
2018 г "Партнер"	311	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0,0	9,9	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,1	0,0	9,9	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0
Обед																				
2018 "Партнер"	44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,5	0,0	2,5	0,1	2,2	0,0	0,0	0,0	11,7	8,4	18,8	0,4	125,5	1,5	0,0
2018 " Партнер"	57	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,4	4,0	6,3	0,0	8,6	0,2	0,2	0,1	0,0	0,0	35,6	14,8	32,2	0,7	222,8	3,2	0,0
2018 г Партнер	88	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70	1,3	5,0	8,1	0,0	0,7	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	6,6	5,4	15,4	0,3	49,1	0,5	0,0
2018 "Партнер"	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	6,1	4,9	27,8	0,2	0,0	0,0	3,4	0,1	0,1	0,1	13,6	91,1	135,0	3,2	191,3	1,7	0,0
2018 г Партнер	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				13,7	19,4	82,0	0,3	11,9	0,3	8,9	0,1	0,2	0,2	88,5	137,9	253,9	6,7	681,4	8,6	0,0
Полдник																				
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	50	6,5	2,6	21,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	23,9	7,4	50,3	0,4	55,8	1,0	0,0
2018 г "Партнер"	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				6,6	2,6	31,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,1	34,3	11,3	54,5	0,8	70,8	1,0	0,0
Всего за день:				32,6	37,6	181,8	0,4	13,7	0,4	9,9	0,3	0,4	0,4	234,5	173,4	404,2	8,2	945,4	17,6	0,1
Сбалансированность:				1	1,2	5,6														

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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	210	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,5	6,7	30,9	206,8	0,1	0,5	0,0	0,6	0,1	0,1	98,3	30,2	120,8	0,7	181,6	8,9	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	300	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	9,1	38,4	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	4,2	5,1	0,4	24,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,0	8,4	54,6	332,3	0,1	1,7	0,0	1,2	0,1	0,1	157,8	45,3	171,8	1,7	249,9	8,9	0,0	0,0
II Завтрак																					
2018 г Партнер	101	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Обед																					
2018 г Партнер	67	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,1	1,8	13,5	87,0	0,1	3,3	0,1	1,4	0,0	0,0	25,4	23,3	55,6	1,4	337,0	3,1	0,0	0,0
2010	45	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ М/КУР	150	16,9	20,0	13,4	266,0	0,1	5,0	0,0	2,2	0,0	0,0	21,0	36,0	190,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2018 г Партнер	648	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,7	3,9	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				25,2	22,3	79,6	584,6	0,3	8,3	0,2	4,9	0,0	0,1	68,4	75,7	298,2	6,1	417,3	4,8	0,0	0,0
Полдник																					
2018 г Партнер	105	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	10,6	11,8	56,1	402,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	297	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,1	4,2	0,4	14,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,7	11,8	56,3	403,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,1	4,2	0,4	14,7	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				45,3	42,9	200,0	1 366,1	0,5	14,0	0,2	6,8	0,1	0,2	251,3	132,2	484,2	10,2	959,9	15,7	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	4,4															

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0
2018 г. "Партнер"	188	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,8	4,8	37,9	217,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	49,3	28,2	185,1	1,1	123,6	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,2	9,1	61,5	359,9	0,2	0,0	0,1	0,8	0,2	0,1	65,5	40,6	212,4	2,0	176,2	0,0	0,1
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2018 "Партнер"	43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	5,4	49,5	0,0	10,3	0,1	1,1	0,0	0,0	26,8	9,8	18,3	0,6	114,6	1,9	0,0
2018 г Партнер	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПШЕНО	180	1,4	2,6	7,5	60,0	0,0	5,8	0,2	0,2	0,0	0,0	26,8	14,5	33,0	0,6	182,9	2,7	0,0
2018 г Партнер	113	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70	7,4	13,5	7,1	178,8	0,0	0,8	0,0	2,5	0,0	0,0	6,6	8,3	63,9	0,8	0,0	0,0	0,0
2018 г Партнер	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130	4,7	4,6	29,9	179,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	8,0	6,3	35,0	0,8	54,5	0,7	0,0
2014 г Партнер	282	ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ, НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,6	59,6	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	2,8	1,6	0,3	46,0	0,3	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				18,8	23,7	91,9	657,5	0,2	17,5	0,3	6,2	0,1	0,1	89,7	56,3	200,5	4,8	477,5	7,3	0,0
Полдник																				
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	3,3	2,4	21,1	119,5	0,1	1,7	0,0	0,7	0,1	0,0	11,0	8,6	36,9	0,5	150,3	2,0	0,0
2018 г Партнер	697	МОЛОКО	180	5,1	5,0	8,4	104,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,4	7,5	29,5	223,8	0,1	1,7	0,0	0,7	0,1	0,0	11,0	8,6	36,9	0,5	150,3	2,0	0,0
Всего за день:				35,9	40,3	192,7	1 284,0	0,5	21,2	0,3	7,8	0,3	0,2	173,0	109,5	456,8	8,7	804,0	9,3	0,1
Сбалансированность:				1	1,1	5,4														0,0

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	6,6	6,7	32,4	216,8	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	111,6	30,4	151,8	1,5	217,6	8,2	0,0
2018 г Партнер	300	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	9,1	38,4	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	4,2	5,1	0,4	24,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,0	11,0	56,2	361,5	0,1	1,6	0,1	0,8	0,2	0,2	130,0	43,6	180,6	2,5	282,0	8,2	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Обед																				
	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,3	3,0	3,3	42,0	0,0	1,3	0,6	1,4	0,0	0,0	13,2	9,8	14,3	0,3	51,6	1,3	0,0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,0	1,8	14,5	82,3	0,1	4,8	0,2	0,3	0,0	0,0	17,1	16,8	41,4	0,7	343,3	3,4	0,0
2018 г Партнер	85	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	1,3	3,9	7,4	70,0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,0	0,0	4,5	7,4	22,9	0,5	28,1	0,0	0,0
2018 г Партнер	148	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	4,9	18,5	129,2	0,1	9,0	0,0	0,2	0,1	0,1	29,7	25,1	72,4	1,0	660,2	7,3	0,0
2018 г Партнер	648	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,7	3,9	0,0	0,8	0,0	0,0
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				8,4	13,9	81,8	486,3	0,3	15,0	0,8	4,5	0,1	0,2	80,3	66,6	180,9	3,8	1 124,9	13,6	0,1
Полдник																				
2018 г Партнер	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВЫЙ	150	2,6	2,6	11,7	81,3	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	76,7	12,8	63,5	0,1	113,3	6,5	0,0
2018 г Партнер	298	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,9	2,8	36,2	190,3	0,1	0,4	0,0	0,7	0,0	0,1	93,3	25,6	90,4	1,1	167,0	6,5	0,0
Всего за день:				22,8	27,7	184,1	1 080,8	0,5	19,1	0,9	6,0	0,3	0,4	310,6	139,7	458,8	8,8	1 573,8	28,4	0,1
Сбалансированность:				1	1,2	8,1														

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,1	3,5	15,4	109,9	0,0	0,5	0,0	0,3	0,0	97,5	12,8	76,3	0,3	149,6	8,3	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	302	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,2	13,8	86,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	97,5	13,4	70,5	0,2	140,1	8,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,2	7,3	43,8	283,5	0,1	1,0	0,0	0,9	0,0	242,8	37,1	192,7	1,1	333,2	16,4	0,0	0,0
II Завтрак																				
2018 г Партнер	101	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ/ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Обед																				
	31	САЛАТ ПЕСТРЫЙ	50	0,5	2,5	5,6	47,8	0,0	2,0	0,0	1,2	0,0	13,3	7,7	14,3	0,8	142,0	2,6	0,0	0,0
2018 г Партнер	72	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,6	2,6	11,4	75,9	0,0	4,9	0,2	0,2	0,0	33,3	20,9	44,7	1,0	349,3	5,9	0,0	0,0
2018 г Партнер	ТТК №8/248	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КУРИЦЕЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70	9,6	13,6	5,2	182,0	0,0	1,2	0,1	2,2	0,0	15,4	16,0	97,8	1,4	186,8	3,9	0,0	0,0
2018 "Партнер"	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	6,1	4,9	27,8	179,4	0,2	0,0	0,0	3,4	0,1	13,6	91,1	135,0	3,2	191,3	1,7	0,0	0,0
2018 г Партнер	298	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0	0,0
2008 г к/к	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,2	24,1	87,3	655,3	0,3	8,2	0,2	8,3	0,1	97,6	154,2	344,8	8,5	963,9	15,7	0,1	0,0
Полдник																				
2018 г Партнер	85	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,3	4,5	41,4	196,7	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	9,4	5,9	34,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2018 г партнер	294	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	180/5	5,1	4,4	11,8	111,9	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	183,7	20,2	136,8	0,1	263,0	16,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,3	8,9	53,3	308,5	0,1	0,5	0,0	1,1	0,0	193,1	26,1	171,1	0,6	263,0	16,2	0,0	0,0
Всего за день:				43,1	40,6	193,9	1 292,9	0,6	13,7	0,3	11,0	0,1	548,0	224,6	718,4	12,2	1 838,0	50,3	0,1	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	4,5														

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0
2018 г. "Партнер"	208	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,6	7,1	33,2	224,1	0,1	0,5	0,0	1,0	0,1	0,1	104,3	37,6	141,6	1,1	209,4	9,8	0,0
2018 г Партнер	298	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,9	11,5	57,8	370,5	0,2	0,5	0,1	1,7	0,2	0,1	121,5	50,5	169,4	2,0	263,9	9,8	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42,4	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	6,9	4,0	6,9	1,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,8	42,4	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	6,9	4,0	6,9	1,4	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2018 г Партнер	110	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	2,8	4,8	0,1	28,2	0,0	0,0
2018 г. "Партнер"	58	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	2,7	12,0	79,8	0,1	4,8	0,2	0,3	0,0	0,0	26,8	18,7	50,2	0,8	356,1	3,6	0,0
	437	ГУЛЯШ ИЗ КУР	70	9,3	15,0	3,1	318,0	0,0	1,0	0,0	2,2	0,0	0,0	14,0	20,0	150,0	2,0	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	4,7	4,6	29,9	179,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	8,0	6,3	35,0	0,8	54,5	0,7	0,0
2014 г Партнер	282	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,6	59,6	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	2,8	1,6	0,3	46,0	0,3	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				20,2	22,8	87,3	769,7	0,3	7,5	0,2	4,9	0,1	0,1	74,8	65,2	290,4	5,7	564,2	6,3	0,0
Полдник																				
2018 г Партнер	105	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	10,6	11,8	56,1	402,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2018 г Партнер	297	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	4,0	4,2	0,4	14,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,7	11,8	56,3	403,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	4,0	4,2	0,4	14,7	0,0	0,0
Всего за день:				40,3	46,1	211,1	1 586,2	0,4	10,0	0,3	6,7	0,3	0,2	213,5	123,5	470,9	9,6	842,9	16,1	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	5,2														