

Начальник МКУ Отдел образования
Ахмедьянов Р.Р. /

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий д/сада "Ляйсан" с. Кугурчи
_____ /Халитова А.Ф./

1 ДЕНЬ

[illegible]

2 день

[illegible]

3 ДЕНЬ

[illegible]

4 ДЕНЬ

[illegible]

5 ДЕНЬ

[illegible]

6 ДЕНЬ

[illegible]

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																							
2004	№ 1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	11,3	0,4	0,0	0,0	85,3	12,9	69,7	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0	0,0
		СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10		2,6	2,7	0,0	34,5	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	0,0
2004	132	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МСЛИВОЧНЫМ	150/4		4,4	5,2	22,9	156,4	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	83,4	12,6	72,4	0,3	146,0	6,8	0,0	0,0	0,0
2004	197	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		2,7	2,2	13,8	86,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	97,5	13,4	70,5	0,2	140,1	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					12,1	10,36	52,18	350,64	0,05	0,93	11,34	1,16	0,1	0,2	266,17	38,9	212,6	1,1	329,6	14,9	0,0	0,0	0,0
II ЗАВТРАК																							
2021	10.1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,5	38,5	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	0,0
Итого за прием пищи:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																							
2003	33	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40		0,6	2,0	2,9	32,0	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	9,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	35	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУБУЛЬОНЕ	150/5		1,4	3,3	9,4	74,0	0,1	4,0	15,1	0,2	0,0	0,0	13,0	13,8	40,5	0,5	356,1	3,6	0,0	0,0	0,0
2004	100	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150		15,3	18,2	28,4	341,0	0,1	1,3	0,2	5,0	0,0	0,1	18,2	34,4	166,8	1,5	203,4	5,1	0,0	0,0	0,0
2004г	204	КОМПОТ ИЗ СЮРКЕТОВ	150		1,8	0,1	31,0	129,0	0,0	0,6	0,0	2,1	0,0	0,1	53,2	34,3	47,6	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					24,07	24,3	104,18	729,98	0,3	8,62	15,32	9,13	0	0,2	111,91	114,3	327,6	6,1	679,6	10,9	0,0	0,0	0,0

Полдник

[illegible]

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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																							
2018г.	№ 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	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	0,0	0,0
	131	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МСЛИВОЧНЫМ	150/4		3,8	6,1	22,7	161,0	0,1	0,2	47,3	0,2	0,0	0,1	91,5	20,4	92,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	200	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	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					8,9	12,7	50,2	351,9	0,08	0,55	47,3	0,91	0,1	0,21	191,71	46,7	187,6	1,4	191,8	7,7	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																							
2021	10.1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,5	38,5	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	0,0
Итого за прием пищи:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																							
2003	39	САЛАТ"СТУДЕНЧЕСКИЙ"	40		1,4	4,7	2,5	58,0	0,0	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	6,5	4,8	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2018 г	72	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150		1,4	2,3	9,6	65,0	0,0	4,1	0,1	0,2	0,0	0,1	28,5	17,5	37,8	0,9	293,1	5,0	0,0	0,0	0,0
2004	58	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМС СОУСОМ	50/20		6,8	5,8	7,6	110,0	0,0	0,1	6,7	0,0	0,0	0,0	13,9	10,4	43,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	104	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	120		2,8	3,8	11,8	94,0	0,1	80,5	17,4	0,2	0,0	0,1	28,5	22,8	66,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2018г.	319	КИСЕЛЬ ПЯТОДНЬИ С ВИТАМИНАМИ	150		0,0	0,0	21,2	84,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	1,5	3,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					17,37	17,33	85,1	566,64	0,23	85,55	24,21	3,25	0	0,16	103,55	79,4	224,2	4,9	412,7	7,2	0,0	0,0	0,0
Полдник																							
2004	187	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50		3,5	5,9	26,7	174	0,4	0	27,71	0,57	0	0	7,69	5	29,99	0,75	98,5	1	0	0	0
	697	МОЛОКО	150		4,2	3,6	7	78,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	153,0	16,8	108,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					7,7	9,5	33,7	252,6	0,4	0,8	27,71	0,57	0	0,2	160,69	21,8	137,99	0,85	98,5	1	0	0	0
Всего за день:					34,77	40,33	183,4	1342,14	0,71	86,9	99,22	4,73	0,1	0,57	455,95	147,8	549,8	7,1	703,0	15,9	0,0	0,0	0,0
Балансированность:																							

9 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	5		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2004	№ 1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	11,3	0,4	0,0	0,0	85,3	12,9	69,7	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0
		СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10		2,6	2,7	0,0	34,5	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
2004	133	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛИВОЧНЫМ	150/4		5,4	5,7	27,2	182,3	0,1	0,4	0,0	0,9	0,1	0,1	82,9	30,7	114,5	0,9	168,2	7,8	0,0	0,0
2018	299	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180		1,4	1,1	10,22	56,03	0	1	0	0	0	0	9,6	3,5	4,2	0,1	20,3	0	0	0
Итого за прием пищи:					11,80	8,66	52,90	346,17	0,14	1,43	11,34	1,33	0,10	0,14	177,77	47,1	188,4	1,6	232,0	7,8	0,0	0,0
II Завтрак																						
2021	10-1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,5	38,5	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
Итого за прием пищи:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2004	26	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,5	0,9	3,1	23,0	0,0	5,1	0,0	0,1	0,0	0,0	10,3	7,3	16,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) НА КУЛЬОНЕ	150		1,6	1,6	11,6	68,0	0,1	4,2	6,4	0,2	0,1	0,0	9,5	14,4	47,3	0,6	370,4	3,7	0,0	0,0
2003	132	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50		7,5	10,6	7,6	157,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	10,9	11,3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛИВОЧНЫМ	130/5		4,8	3,2	29,2	170,0	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	0,0
2021	313	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ИЛИ ЛИМОННЫЙ	150		0,1	0,0	15,4	58,7	0,0	2,3	0,0	0,1	0,0	0,0	3,4	1,1	1,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					19,43	17,01	99,4	631,7	0,27	11,81	6,37	3,2	0,15	0,09	59,75	62,8	173,0	5,2	543,9	6,6	0,0	0,0
Полдник																						
2004	71	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50		6,4	2,3	19,8	127,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	23,9	7,7	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2018г.	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1	0,0	5,0	20,3	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	2,9	3,0	0,3	10,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					0	6,5	2,3	147,3	0,24	0,13	0	0	0	0,1	31,71	10,6	3,4	0,7	10,5	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					0,00	38,53	28,77	1 296,17	0,65	13,37	17,71	4,53	0,25	0,33	269,23	120,4	364,8	7,5	786,4	14,4	0,0	0,0
Сбалансированность:					1,1	1	5,1															

10 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техноло-гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2018г.	№ 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	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	0,0
	44	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		3,3	3,3	11,9	91,0	0,0	0,4	17,8	0,3	0,0	0,9	81,4	10,8	68,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	197	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		2,7	2,2	13,8	86,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	97,5	13,4	70,5	0,2	140,1	8,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					8,3	9,8	40,3	283,7	0,05	0,89	17,75	1	0,1	1	185,66	33,1	162,1	1,0	179,6	8,1	0,0	0,0
II Завтрак																						
2021	10.1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,5	38,5	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
Итого за прием пищи:					0,80	0,80	14,40	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
	43.0	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПЕРЛОВКА) СО СМЕТАНОЙ НА МЯБУЛЬОНЕ	150		1,4	3,7	7,0	67,0	0,0	3,6	4,5	1,5	0,0	16,5	7,7	30,3	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	72	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	85		12,8	10,5	6,0	170,0	0,1	0,6	30,4	0,4	0,0	0,2	34,1	26,5	139,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	226	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	125/5		11,4	4,6	23,8	196,0	0,4	0,0	0,2	1,0	0,0	0,1	54,9	49,1	123,1	3,8	411,1	3,1	0,0	0,0
2004г	204	КОМПОТ ИЗ СФРУКТОВ	150		1,8	0,1	31,0	128,0	0,0	0,6	0,0	2,1	0,0	0,1	53,2	34,3	47,6	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,4	0,3	15,5	73,4	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					32,37	19,6	100,28	715,98	0,59	4,76	35,1	6,77	0	16,77	167,41	162,6	382,7	9,3	531,2	5,3	0,0	0,0
Полдник																						
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50		3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	0	0	11,6	8	36	0	44	0	0	0
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150		0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	2,9	2,9	3,0	0,3	10,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0	3,1	3,9	30	167,8	0	0	0	0	0	0	19,3	10,9	38,9	3,0	44,3	10,4	0,0	0,0
Всего за день:				0	44,57	34,1	184,98	1338,48	0,64	5,65	52,85	7,77	0,1	17,77	372,37	206,6	583,7	13,3	755,1	23,8	0,0	0,0
Балансированность:					1	1	5,4															

Технолог:

 Курбанова А.А.