

ПОДПИСАНО  
руководящая дет.садом  
*Васильева И.А. 9.12.2012*

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_  
Директор ООО "Радуга" \_\_\_\_\_ Жар

# 1 день

| Сборник рецептов     | № технологического рецептура | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции и | Пищевые  |         | 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 | К, мг   | I, мкг | F, мг |
| Завтрак              |                              |                                               |                |          |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |         |        |       |
| 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               | 183                          | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 160/5          | 9,3      | 6,4     | 41,8                          | 261,5       | 0,2    | 0,0   | 0,0   | 5,1   | 0,1    | 0,1    | 18,7                 | 136,8  | 203,0 | 4,8    | 287,6   | 2,5    | 0,0   |
| 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: |                              |                                               |                |          |         |                               | 388,7       | 0,3    | 0,1   | 0,0   | 5,7   | 0,1    | 0,2    | 77,0                 | 151,6  | 253,1 | 5,8    | 346,1   | 2,5    | 0,0   |
| II Завтрак           |                              |                                               |                |          |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |         |        |       |
| 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: |                              |                                               |                |          |         |                               | 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                 |                              |                                               |                |          |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |         |        |       |
| к/к                  | к/к                          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ                      | 30             | 0,2      | 0,0     | 0,8                           | 4,2         | 0,0    | 3,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 6,9                  | 4,2    | 12,6  | 0,3    | 42,2    | 0,9    | 0,0   |
| 2018 г               | 63                           | СУП 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   |
| Партнер              | 265                          | ПЛОВ МГОВЯДИНА                                | 150            | 17,2     | 17,1    | 25,2                          | 324,0       | 0,1    | 1,0   | 0,2   | 3,2   | 0,0    | 0,0    | 17,0                 | 37,0   | 197,0 | 3,0    | 0,0     | 0,0    | 0,0   |
| 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               | 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   |
| 2008 г               | 100                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 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: |                              |                                               |                |          |         |                               | 610,3       | 0,2    | 8,7   | 0,3   | 4,8   | 0,0    | 0,1    | 60,2                 | 74,3   | 299,8 | 5,8    | 466,0   | 6,0    | 0,0   |
| Полдник              |                              |                                               |                |          |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |         |        |       |
| Партнер              | 248                          | ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ                         | 70             | 5,6      | 4,7     | 38,1                          | 216,4       | 0,1    | 0,0   | 0,0   | 1,0   | 0,0    | 0,1    | 17,5                 | 8,6    | 48,2  | 0,5    | 75,2    | 1,5    | 0,0   |
| Партнер              | 296                          | 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: |                              |                                               |                |          |         |                               | 320,7       | 0,1    | 0,0   | 0,0   | 1,0   | 0,0    | 0,1    | 17,5                 | 8,6    | 48,2  | 0,5    | 75,2    | 1,5    | 0,0   |
| Всего за день:       |                              |                                               |                |          |         |                               | 1 365,3     | 0,6    | 12,8  | 0,4   | 12,1  | 0,2    | 0,3    | 169,1                | 241,7  | 610,9 | 14,0   | 1 165,2 | 12,0   | 0,1   |
| Сбалансированность:  |                              |                                               |                | 1        | 0,8     | 4,4                           |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |         |        |       |



[illegible]



з день

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые  |         | 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              |                         |                                       |              |          |         |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |         |        |       |        |
| 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   |        |
| "Партнер"            | 78                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ                | 180          | 3,3      | 3,4     | 14,1                          | 100,7       | 0,0    | 0,5   | 0,0   | 0,1   | 0,0    | 0,1                  | 96,8   | 15,8   | 79,6  | 0,2    | 142,8   | 8,3    | 0,0   |        |
| 2008 г               | 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: |                         |                                       |              | 6,8      | 5,1     | 37,6                          | 223,8       | 0,1    | 0,6   | 0,0   | 0,7   | 0,0    | 0,1                  | 153,9  | 30,3   | 129,2 | 1,1    | 199,4   | 8,3    | 0,0   |        |
| II Завтрак           |                         |                                       |              |          |         |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |         |        |       |        |
| 2018 г               | 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                 |                         |                                       |              |          |         |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |         |        |       |        |
| Партнер              | 27                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 50           | 0,7      | 4,3     | 3,9                           | 56,3        | 0,0    | 1,8   | 0,0   | 1,8   | 0,0    | 0,0                  | 16,8   | 9,1    | 18,0  | 0,6    | 131,0   | 3,2    | 0,0   |        |
| "Партнер"            | 65                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ /ПШЕНО/    | 180          | 1,8      | 1,8     | 12,9                          | 75,0        | 0,1    | 5,2   | 0,2   | 0,3   | 0,0    | 0,0                  | 17,3   | 19,5   | 46,4  | 0,8    | 370,4   | 3,7    | 0,0   |        |
| Партнер              | 101                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                   | 150          | 18,0     | 19,5    | 15,0                          | 367,5       | 0,1    | 5,6   | 0,0   | 2,5   | 0,0    | 0,0                  | 23,5   | 40,3   | 212,8 | 3,4    | 0,0     | 0,0    | 0,0   |        |
| "Партнер"            | 282                     | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 180          | 0,1      | 0,1     | 14,6                          | 59,6        | 0,0    | 0,7   | 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   |        |
| 2008 г               | 100                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 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: |                         |                                       |              | 24,7     | 26,0    | 73,7                          | 688,5       | 0,3    | 13,2  | 0,2   | 5,9   | 0,0    | 0,1                  | 79,0   | 86,3   | 327,6 | 6,8    | 626,9   | 8,9    | 0,0   |        |
| Полдник              |                         |                                       |              |          |         |                               |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |         |        |       |        |
| Партнер              | 85                      | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                    | 60           | 4,3      | 2,5     | 31,7                          | 168,0       | 0,1    | 0,0   | 0,0   | 1,0   | 0,0    | 0,0                  | 9,5    | 6,0    | 34,6  | 0,5    | 0,0     | 0,0    | 0,0   |        |
| "Партнер"            | 294                     | КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ               | 180/5        | 5,1      | 4,4     | 11,8                          | 111,9       | 0,1    | 0,5   | 0,0   | 0,1   | 0,0    | 0,2                  | 183,7  | 20,2   | 136,8 | 0,1    | 263,0   | 16,2   | 0,0   |        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       |              | 9,4      | 6,9     | 43,5                          | 279,9       | 0,1    | 0,5   | 0,0   | 1,1   | 0,0    | 0,2                  | 193,2  | 26,1   | 171,4 | 0,6    | 263,0   | 16,2   | 0,0   |        |
| Всего за день:       |                         |                                       |              | 41,8     | 38,3    | 165,7                         | 1 273,9     | 0,5    | 14,3  | 0,2   | 7,7   | 0,1    | 0,5                  | 426,2  | 142,7  | 628,1 | 8,5    | 1 089,2 | 33,3   | 0,1   |        |
| Сбалансированность:  |                         |                                       |              | 1        | 0,9     | 4,0                           |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |       |        |         |        |       |        |



[illegible]



**Полдник**



о день

| Сборник рецептур     | № технологического рецепта | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые  |         |             | Энергетическая ценность Б, 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 | І, мкг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак              |                            |                                               |              |          |         |             |                                 |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |
| Партнер              | 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    |
| 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    | 0,1    | 49,3                 | 28,2   | 185,1 | 1,1    | 123,6 | 0,0    | 0,1   | 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   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                            |                                               |              | 8,2      | 9,1     | 61,5        | 369,9                           | 0,2      | 0,0   | 0,1   | 0,8   | 0,2    | 0,1    | 65,5                 | 40,6   | 242,4 | 2,0    | 176,2 | 0,0    | 0,1   | 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   | 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   | 0,0    |
| Обед                 |                            |                                               |              |          |         |             |                                 |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |
| 2018 г "Партнер"     | 43                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ                         | 50           | 1,1      | 2,6     | 5,4         | 49,5                            | 0,0      | 10,3  | 0,1   | 1,1   | 0,0    | 0,0    | 26,8                 | 9,9    | 18,3  | 0,6    | 114,6 | 2,0    | 0,0   | 0,0    |
| 2018 г Партнер       | 69                         | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                     | 180          | 1,8      | 2,6     | 9,6         | 69,5                            | 0,1      | 5,8   | 0,2   | 0,1   | 0,0    | 0,1    | 31,7                 | 15,2   | 47,7  | 0,6    | 190,2 | 2,6    | 0,0   | 0,0    |
| 2018 г Партнер       | 113                        | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 50/20        | 6,8      | 11,5    | 7,1         | 158,9                           | 0,0      | 1,0   | 0,0   | 2,7   | 0,0    | 0,0    | 11,3                 | 11,3   | 66,7  | 1,0    | 160,7 | 3,1    | 0,0   | 0,0    |
| 2018 г Партнер       | 332                        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 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   | 0,0    |
| 2018 г Партнер       | 282                        | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                              | 180          | 0,1      | 0,1     | 14,6        | 59,6                            | 0,0      | 0,7   | 0,0   | 0,1   | 0,0    | 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    | 0,0    | 6,2                  | 8,9    | 22,7  | 0,5    | 38,7  | 0,0    | 0,0   | 0,0    |
| 2008 г               | 100                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 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: |                            |                                               |              | 18,6     | 21,7    | 94,0        | 647,2                           | 0,2      | 17,7  | 0,3   | 6,3   | 0,1    | 0,2    | 99,2                 | 60,1   | 218,0 | 5,0    | 645,4 | 10,3   | 0,1   | 0,0    |
| Полдник              |                            |                                               |              |          |         |             |                                 |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |
| 2018 г Партнер       | 288                        | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                              | 50           | 3,7      | 9,6     | 39,9        | 210,8                           | 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   | 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   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                            |                                               |              | 8,8      | 14,7    | 48,3        | 315,1                           | 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    |
| Всего за День:       |                            |                                               |              | 36,5     | 45,8    | 244,6       | 1 403,9                         | 0,4      | 17,7  | 0,4   | 7,1   | 0,3    | 0,3    | 164,6                | 100,7  | 430,4 | 7,0    | 821,6 | 10,3   | 0,1   | 0,0    |
| Сбалансированность:  |                            |                                               |              | 1        | 1,3     | 5,9         |                                 |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |



[illegible]



[illegible]



## Полдник



Полдник