



Ленина ур., 18А, Нурлат шәһәре,  
Нурлат районы  
Татарстан Республикасы, 423041

ул. Ленина, 18А, г. Нурлат, Нурлатский район,  
Республика Татарстан, 423041

Тел. 8 (84345) 2-57-59

## ПРИКАЗ

«27» августа 2021г.

№ 219

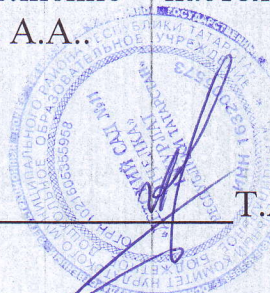
### «Об утверждении десятидневного меню по «Детскому саду №11 «Пчелка»»

В соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 32 от 27.10.2020 года

#### приказываю:

1. Утвердить примерное десятидневное меню с 01.09.2021 (Приложение 1).
2. Медицинской сестре Ягуткиной А.А. организовать питание детей в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», внести корректировку в график выдачи пищи.
3. Завхозу Синдатовой Д.З. производить заказ и выдачу продуктов согласно утвержденному меню.
4. Поварам Ларкиной М.Г., Сиразевой Г.М. производить закладку продуктов и выдачу готовой продукции согласно утвержденному меню.
5. Ответственность за исполнение настоящего приказа возложить на медицинскую сестру Ягуткину А.А..

Заведующий  
«Детский сад №11 «Пчелка» \_\_\_\_\_ Т.А. Абакшина



С приказом ознакомлены:

Фамилия И.О.	Должность	Дата	Подпись
Ягуткина А.А.	медицинская сестра	27.08.21	
Ларкина М.Г.	повар	27.08.21	
Сиразева Г.М.	повар	27.08.21	
<u>Синдатова Д.З.</u>	завхоз	31.08.2021	

# МЕНЮ

Сад 12 часов

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ 150/10	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 155	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 155	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 155	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
ВАФЛИ 30	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	ЯБЛОКО 100
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ 60
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	СУП С ЯЙЦОМ И КУРАМИ 250	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРАМИ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 250	СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП "СВЕКОЛЬНИК" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250/6	СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ 250/10/10	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ 250	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10/5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ С ГОВЯДИНОЙ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150	МАНТЫ С КУРАМИ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 200	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
		МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	КЕФИР 150	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	ВАФЛИ 30	ВЫПЕЧКА "СМЕТАНИК" 100
ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180			СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
<b>Ужин</b>									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ПУДИНГ МАННЫЙ 100	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 145	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 250
ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	РЫБА ТУШЕНАЯ 70	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩАЯ  
Т.А.Абакушина  
19.07.2021

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	150/10	6,3	7,1	27,4	199,5	0,1	0,0	0,0	0,9	77,9	8,6	69,0	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				7,2	8,1	57,5	333,5	0,1	0,0	0,0	0,9	84,2	12,8	82,1	1,5
<b>II Завтрак</b>															
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
<b>Обед</b>															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,9	4,8	48,7	0,0	0,9	0,9	1,6	20,0	14,9	21,7	0,4
2008	100	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,9	9,6	21,2	206,9	0,1	7,1	0,3	0,6	36,1	32,2	117,2	1,9
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,0	11,2	11,8	199,4	0,1	34,9	0,4	0,6	103,5	45,4	142,8	3,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				24,8	24,1	66,8	587,9	0,3	42,9	1,6	3,9	175,9	103,6	325,2	7,4
<b>Полдник</b>															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	18,3	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	1,7	2,7	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				3,0	0,2	37,8	165,4	0,1	0,0	0,0	0,8	17,6	13,6	32,9	0,7
<b>Ужин</b>															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	24,3	20,0	17,7	350,7	0,0	0,3	0,1	1,5	233,6	30,5	276,2	0,6
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				27,4	20,2	44,1	470,4	0,1	0,3	0,1	2,3	243,4	43,6	308,7	1,5
Всего за день:				62,8	53,0	214,8	1598,6	0,6	52,0	1,7	8,5	535,2	180,6	758,6	13,0
Сбалансированность:				1	0,8	3,4									

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	200	9,2	10,5	32,2	261,7	0,3	0,9	0,0	1,2	205,2	61,6	234,2	1,5
2008	432	ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	5,4	4,4	17,1	131,3	0,1	0,9	0,0	0,0	193,9	27,1	142,3	0,5
2008		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	1,0	1,0	0,0	2,0	0,0
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		17,7	23,4	68,9	559,9	0,5	1,8	0,1	2,1	408,4	100,6	408,7	2,7
<b>Итого за прием пищи:</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>															
<b>Обед</b>															
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,7	3,2	5,1	55,5	0,0	3,0	0,0	1,9	19,7	11,8	40,2	0,6
2008	95	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	9,2	7,6	21,4	194,7	0,1	18,2	0,3	0,5	76,4	48,3	139,1	3,0
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	11,2	11,5	25,0	248,2	0,2	12,8	0,0	2,2	23,5	41,4	153,5	2,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>															
<b>Полдник</b>															
2008	467	ПИРОГ С КАПУСТОЙ	70	6,7	6,5	41,7	251,6	0,1	7,3	0,0	1,4	48,7	16,0	69,5	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>															
<b>Ужин</b>															
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,6	6,2	21,5	169,7	0,1	0,9	0,0	0,3	192,1	23,7	141,7	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>															
<b>Всего за день:</b>															
				60,6	59,2	266,1	1846,0	1,2	48,0	0,4	10,3	810,4	275,2	1045,0	16,1
<b>Сбалансированность:</b>				1	1,0	4,4									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>																
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	8,4	8,9	33,2	247,4	0,2	0,9	0,0	0,1	214,7	36,5	238,0	0,8	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,4</b>	<b>14,1</b>	<b>69,2</b>	<b>475,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>415,9</b>	<b>84,9</b>	<b>421,4</b>	<b>2,5</b>	
<b>II Завтрак</b>																
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>57,6</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>25,2</b>	<b>16,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>																
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	3,0	2,5	41,2	0,0	7,5	0,0	1,3	22,9	7,1	16,4	0,5	
2008	92	СУП С ЯЙЦОМ И КУРАМИ	250	9,9	9,9	14,5	187,7	0,1	7,4	0,3	0,6	45,5	33,6	133,6	1,9	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	5,4	5,5	24,6	169,4	0,2	0,0	0,0	3,1	15,8	81,2	121,0	2,8	
2008	307	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	10,0	9,7	2,7	139,1	0,0	1,5	0,4	0,2	24,4	17,6	99,8	1,2	
к/к		КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,4</b>	<b>28,5</b>	<b>73,3</b>	<b>670,3</b>	<b>0,4</b>	<b>16,4</b>	<b>0,7</b>	<b>6,3</b>	<b>124,9</b>	<b>150,6</b>	<b>414,3</b>	<b>8,4</b>	
<b>Полдник</b>																
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>8,3</b>	<b>94,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>183,6</b>	<b>20,2</b>	<b>129,6</b>	<b>0,2</b>	
<b>Ужин</b>																
2008		ПУДИНГ МАННЫЙ	100	6,6	10,8	29,8	240,9	0,0	0,5	0,0	2,2	117,8	17,1	110,2	0,7	
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,8	7,6	58,7	0,0	0,1	0,0	0,1	17,4	2,4	13,8	0,0	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,4</b>	<b>13,8</b>	<b>63,8</b>	<b>419,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>145,0</b>	<b>32,6</b>	<b>156,5</b>	<b>1,6</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>63,1</b>	<b>61,1</b>	<b>227,2</b>	<b>1717,3</b>	<b>1,0</b>	<b>25,7</b>	<b>0,7</b>	<b>10,3</b>	<b>874,2</b>	<b>313,5</b>	<b>1138,6</b>	<b>13,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,6</b>										

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белок, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг
<b>Завтрак</b>														
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	7,5	8,7	28,4	0,1	0,9	0,0	0,7	193,3	26,0	180,1	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	4,4	17,1	0,1	0,9	0,0	0,0	193,9	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	0,0	49,6	0,0	0,1	120,0	4,8	66,2	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,1</b>	<b>17,3</b>	<b>65,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>515,5</b>	<b>68,8</b>	<b>390,8</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>														
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>	<b>8,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,1</b>	<b>7,0</b>	<b>9,7</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	3,0	3,3	0,0	42,8	0,0	1,4	16,6	7,9	15,9	0,5
2008	93	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРАМИ	250	9,9	9,0	21,2	0,1	205,8	0,3	7,4	38,9	32,8	125,8	1,8
2008	467	МАНТЫ С КУРАМИ	200	16,8	18,1	45,7	0,2	412,1	0,0	6,3	32,6	32,4	171,1	2,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	0,0	30,9	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	0,1	102,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,6</b>	<b>30,5</b>	<b>99,2</b>	<b>0,4</b>	<b>793,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,6</b>	<b>104,4</b>	<b>84,2</b>	<b>356,3</b>	<b>6,5</b>
<b>Полдник</b>														
2008	435	КЕФИР	150	6,0	0,2	8,0	0,1	62,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>62,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>252,0</b>	<b>30,0</b>	<b>196,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин</b>														
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	145	14,6	7,9	3,3	0,1	144,1	0,1	0,6	45,5	36,1	208,2	1,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	0,1	91,9	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	0,0	27,8	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,7</b>	<b>8,1</b>	<b>29,7</b>	<b>0,2</b>	<b>263,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>55,3</b>	<b>49,2</b>	<b>240,7</b>	<b>2,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>73,8</b>	<b>56,5</b>	<b>210,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1655,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>941,3</b>	<b>239,2</b>	<b>1193,5</b>	<b>12,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,9</b>								

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав			Минеральный состав						
				Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В, мг	А, мг	Р, мг	Са, мг	Мg, мг	К, мг	Рb, мг		
<b>Завтрак</b>																
2008	324	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,6	10,0	31,6	262,6	0,2	1,9	0,0	0,1	189,6	63,7	226,6	1,4	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	197,9	36,5	153,2	1,0	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,5</b>	<b>15,2</b>	<b>67,6</b>	<b>481,0</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>400,7</b>	<b>102,1</b>	<b>409,2</b>	<b>3,1</b>	
<b>II Завтрак</b>																
2008	193	ГРУША	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>42,3</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>17,1</b>	<b>10,8</b>	<b>14,4</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>																
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	3,1	2,7	40,4	0,0	1,4	0,0	1,4	9,4	4,2	17,7	0,3	
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	8,9	7,6	24,7	203,0	0,1	7,1	0,3	0,8	36,9	33,0	114,1	2,0	
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11,0	12,1	17,3	223,3	0,0	15,6	0,4	2,6	57,0	35,3	131,2	2,2	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,7</b>	<b>23,2</b>	<b>73,7</b>	<b>599,6</b>	<b>0,2</b>	<b>24,1</b>	<b>0,7</b>	<b>5,9</b>	<b>119,6</b>	<b>83,6</b>	<b>306,5</b>	<b>6,5</b>	
<b>Полдник</b>																
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,8	9,9	49,9	320,0	0,1	0,1	0,0	1,4	44,9	13,7	78,3	0,6	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>70,1</b>	<b>406,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>58,9</b>	<b>21,7</b>	<b>92,3</b>	<b>3,4</b>	
<b>Ужин</b>																
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	4,0	7,4	23,1	174,6	0,2	10,7	0,1	0,3	69,8	33,3	106,2	1,3	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,1</b>	<b>7,6</b>	<b>49,5</b>	<b>294,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>79,6</b>	<b>46,4</b>	<b>138,7</b>	<b>2,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>57,5</b>	<b>56,4</b>	<b>270,2</b>	<b>1823,2</b>	<b>1,0</b>	<b>46,2</b>	<b>0,8</b>	<b>9,6</b>	<b>675,9</b>	<b>264,6</b>	<b>961,1</b>	<b>17,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,7</b>										

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применение, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Волокно, г	Жиры, г		Углеводы, мг, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ	130	6,4	6,6	24,6	169,4	0,2	0,0	0,0	3,1	16,5	81,3	121,2	2,8
2008	430	РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
2008	34	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
2008	14	ПЕЧЕНЬЕ	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				11,0	12,4	53,8	371,9	0,2	0,1	0,0	3,1	146,7	93,3	218,7	3,7
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Обед</b>															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	2,9	4,7	48,1	0,0	1,2	0,8	1,6	19,1	13,8	20,2	0,6
2008		СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,0	6,8	22,5	182,4	0,1	5,8	0,2	0,5	33,3	32,7	110,9	1,7
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	11,9	11,6	28,8	269,3	0,2	13,9	0,4	0,7	38,7	51,3	173,8	3,0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				23,7	21,7	85,0	632,7	0,4	20,9	1,4	3,9	107,4	108,9	348,4	7,3
<b>Полдник</b>															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	18,3	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	1,7	2,7	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				3,0	0,2	37,8	165,4	0,1	0,0	0,0	0,8	17,6	13,6	32,9	0,7
<b>Ужин</b>															
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫМ С МАСЛОМ	150	3,8	2,9	24,0	136,5	0,1	0,0	0,0	0,8	9,6	5,2	28,7	0,6
2008	233	РЫБА ТУШЕНАЯ	70	10,3	5,9	6,8	122,2	0,1	0,1	0,0	1,6	27,1	31,3	138,6	0,6
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				17,2	9,0	57,2	378,4	0,3	0,1	0,0	3,2	46,5	49,6	199,8	2,1
<b>Всего за день:</b>				55,9	43,5	254,0	1634,4	1,0	25,1	1,4	11,0	332,2	273,4	813,8	16,6
<b>Сбалансированность:</b>				1	0,8	4,5									



Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Подогрев продуктов		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав			Энергетическая ценность, ккал	Э.б.б.	Б.б.	Ж.б.		
				Время, ф	Темп., ф		В1, мг	В2, мг	В6, мг					А, мг	Р, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,5	0,9	39,3	276,4	0,2	0,9	0,0	0,1	203,7	42,4	222,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	197,9	36,8	151,2	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,3	11,9	30,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,5</b>	<b>14,1</b>	<b>75,3</b>	<b>504,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>404,9</b>	<b>60,6</b>	<b>407,4</b>	
<b>II Завтрак</b>															
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>57,6</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>25,2</b>	<b>16,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1,7	3,2	5,1	55,5	0,0	3,0	0,0	1,9	19,7	11,8	40,2	
2008	95	СУП "СВЕКОЛЬНИК" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/6	7,1	6,9	19,3	172,2	0,1	9,5	0,3	0,4	57,5	40,1	115,6	
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150	9,6	11,0	27,7	249,6	0,0	1,2	0,4	2,6	23,5	31,4	124,3	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,7</b>	<b>21,5</b>	<b>81,1</b>	<b>610,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>0,7</b>	<b>6,0</b>	<b>117,0</b>	<b>94,4</b>	<b>323,6</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>															
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	16,2	14,8	48,3	392,0	0,1	0,2	0,1	1,6	107,7	21,1	160,4	
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,0	0,5	0,0	0,0	186,0	21,0	138,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,6</b>	<b>18,6</b>	<b>54,6</b>	<b>473,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>293,7</b>	<b>42,1</b>	<b>298,4</b>	<b>1,0</b>
<b>Ужин</b>															
2008	335	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ	200	2,8	6,0	21,1	153,9	0,2	10,4	0,0	0,2	26,3	28,1	75,2	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,9</b>	<b>6,2</b>	<b>47,5</b>	<b>273,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>36,1</b>	<b>41,2</b>	<b>107,7</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,6</b>	<b>60,7</b>	<b>271,1</b>	<b>1919,2</b>	<b>1,0</b>	<b>32,6</b>	<b>0,8</b>	<b>9,5</b>	<b>856,5</b>	<b>293,7</b>	<b>1153,9</b>	<b>13,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>									

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прим. повар. наименование блюда	Масса порции	Время приготовления	Время подачи	Витамины				Минеральные вещества					
						В, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Ca, мг		
2008	324	КАША ПШЕНИЧНО-МОЛОЧНАЯ ВЯЖАЯ	180	8,9	8,3	88,9	268,3	0,2	0,9	0,0	1,0	195,3	46,3	203,5	1,1
2008	432	КОФЕ ИЛИ КАКЕДУС	200	8,3	4,4	17,1	131,3	0,1	0,9	0,0	0,0	193,9	27,1	142,3	0,5
2008	40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,3	16,6	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				17,4	22,2	73,6	566,5	0,4	1,8	0,1	1,9	398,5	85,3	378,0	2,3
<b>II Завтрак</b>															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
<b>Обед</b>															
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ	60	0,7	3,0	4,0	46,1	0,0	1,9	0,0	1,4	15,8	8,8	19,7	0,6
2008	95	СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	8,1	9,6	19,3	195,9	0,1	7,1	0,3	1,9	33,6	33,2	109,8	1,9
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЖАЯ	150	3,1	4,4	22,5	142,1	0,0	0,0	0,0	1,4	22,3	13,9	102,5	0,6
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	70	9,3	11,0	5,8	163,0	0,0	1,3	0,0	0,4	23,8	13,2	89,0	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				24,5	28,4	80,6	680,0	0,2	10,3	0,3	6,2	111,8	80,2	364,5	6,6
<b>Полдник</b>															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
<b>Ужин</b>															
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,8	4,5	21,6	143,2	0,1	23,5	0,2	0,3	61,4	39,5	89,8	2,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				6,9	4,7	48,0	262,9	0,2	23,5	0,2	1,1	71,2	52,6	122,3	2,9
Всего за день:				54,4	59,8	215,9	1632,5	0,9	76,7	0,6	9,3	787,9	247,0	1009,8	12,2
Сбалансированность:				1	1,1	4,0									

Сборник рецептов	№ текстовых рецептов	Пример меню	№ рецепта	Количество порций	Материалы в рецепте										
					Б. гр	Б. бел	Б. жи	Б. угле	Б. мин	Б. витамин	Б. кальций	Б. фосфор	Б. железо	Б. цинк	Б. йод
2008	324	КАША КУКУРУЗНАЯ	88	8,8	18,8	91,6	89,8	0,2	1,9	0,0	0,1	100,5	53,7	225,8	1,4
2008	433	КАША С МЯСОМ	200	8,0	8,0	16,6	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0
2008	40	ХЛЕБ ВЫСШ. СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ГОРЯЧИЙ)	16	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
того за прием пищи:				20,7	19,2	67,6	530,6	0,4	2,9	0,0	0,9	520,7	106,9	477,4	3,2
<b>II Завтрак</b>															
2008	193	ГРУША	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
того за прием пищи:				0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
<b>Обед</b>															
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	3,1	2,7	40,4	0,0	1,4	0,0	1,4	9,4	4,2	17,7	0,3
2008	95	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	250	8,6	8,1	17,6	182,7	0,1	16,3	0,3	0,4	63,8	39,4	122,8	2,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,6	25,6	169,5	0,2	12,2	0,0	0,3	59,8	35,9	109,1	1,4
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,5	10,6	11,7	182,9	0,0	0,0	0,0	1,9	13,0	13,1	90,7	1,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
того за прием пищи:				27,0	27,8	86,6	708,4	0,4	29,9	0,3	5,1	162,3	103,7	383,8	7,5
<b>Полдник</b>															
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
того за прием пищи:				0,9	1,0	30,1	134,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	4,2	13,1	0,7
<b>Ужин</b>															
2008	104	СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,4	2,2	20,2	130,1	0,1	5,9	0,2	0,5	24,9	29,5	71,5	1,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ. СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2
того за прием пищи:				10,5	2,4	46,6	249,8	0,2	5,9	0,2	1,3	34,7	42,6	104,0	2,1
того за день:				59,5	50,7	240,2	1665,1	1,0	43,2	0,5	7,6	741,1	268,2	992,7	19,3
балансированность:				1	0,9	4,0									

Сборник рецептов	№ рецепта	Полное наименование блюда	Количество порций	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>					193,7	0,0	0,5	0,1	3,0	125,7	15,7	143,2	1,0	
2008	314	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	119	7,7	5,0	0,0	0,9	0,0	0,0	193,9	27,1	142,3	0,5	
2008	432	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	8,4	4,4	17,1	0,0	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	
2008		КАША ПШЕНИЧНАЯ	40	3,0	0,2	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>416,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>327,9</b>	<b>54,7</b>	<b>315,7</b>	<b>2,2</b>	
<b>II Завтрак</b>					41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9	
2008	104	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	0,0	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>41,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,1</b>	<b>7,0</b>	<b>9,7</b>	<b>1,9</b>	
<b>Обед</b>					41,2	0,0	7,5	0,0	1,3	22,9	7,1	16,4	0,5	
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	3,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	9,2	8,3	24,9	0,1	7,7	0,3	47,4	39,3	156,6	2,2	
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	3,9	4,5	22,8	0,1	0,0	0,0	20,3	19,7	82,9	1,4	
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,1	11,0	5,9	0,0	1,8	0,4	19,5	18,8	93,1	1,5	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	7,8	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	0,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>26,3</b>	<b>27,2</b>	<b>84,7</b>	<b>0,3</b>	<b>17,0</b>	<b>3,9</b>	<b>126,4</b>	<b>96,0</b>	<b>392,5</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>					367,8	0,1	0,2	0,1	2,3	75,3	15,5	98,9	0,7	
2008	453	ВЫПЕЧКА "СМЕТАНИК"	100	8,9	14,1	48,4	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>395,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>76,8</b>	<b>16,7</b>	<b>101,2</b>	<b>0,9</b>	
<b>Ужин</b>					171,9	0,2	0,9	0,0	1,1	186,7	46,9	170,0	1,1	
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	6,8	7,3	19,4	0,1	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,8	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	2,3	0,2	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>9,9</b>	<b>7,5</b>	<b>45,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>196,5</b>	<b>60,0</b>	<b>202,5</b>	<b>2,0</b>	
<b>Всего за день:</b>					<b>61,7</b>	<b>69,6</b>	<b>236,0</b>	<b>0,9</b>	<b>28,3</b>	<b>741,7</b>	<b>234,4</b>	<b>1021,6</b>	<b>14,6</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>							

Итого	Показатели качества			Среднее значение за период	Витаминизация			Минерализация				
	Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	В12, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	
Итого за весь период	623,2	577,6	2433,4	17532,9	0,7	406,4	8,1	90,3	7374,3	3500,3	10187,8	193,7
Среднее значение за период	62,3	57,8	243,3	1753,3	0,97	40,6	0,81	9,0	737,4	350,0	1018,8	19,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	0,9	3,9									