

Ежедневное меню основного питания с 3 до 7 лет

Первый день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
				цена, руб	Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	101	Суп молочный с крупой	190	11,39	5,62	5,63	17,02	141,36	0,86
СБ.2016	1	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 25/5	30	5,40	1,79	6,11	10,67	104,66	
СБ.2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	7,97	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого			400	24,76	10,26	14,15	42,05	337,02	2,03
Второй завтрак									
СБ.2016	418	Сок яблочный	100	3,9	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Итого			100	3,9	0,5	0	10,1	42,22	2
Обед									
СБ.2016	57	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	10,69	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75
СБ.2016	87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	4,34	3,94	3,79	11,74	97,02	4,18
СБ.2016	322	Котлеты рубленные из птицы	70	18,25	10,48	10,79	10,88	183,00	0,46
СБ.2016	366	Соус томатный	20	1,63	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47
СБ.2016	330	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	8,79	7,42	6,26	35,68	234,43	
СБ.2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	4,14	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36

		Хлеб ржаной	20	0,94	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,2	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого			670	49,98	25,95	24,49	105,07	745,4	9,22
Уплотненный полдник									
СБ.2016	272	Котлеты рыбные любительские 70/5	75	17,86	12,97	7,67	8,03	168,90	2,67
СБ.2016	339	Пюре картофельное	130	8,83	2,65	4,20	7,00	107,38	15,74
		Хлеб пшеничный	25	1,49	1,97	0,25	12,08	59,13	
		Хлеб ржаной	25	1,17	1,65	0,30	8,35	43,31	
СБ.2016	411	Чай с сахаром	200	1,17	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
Итого			455	30,52	19,31	12,44	46,56	423,16	18,44
Ужин									
СБ.2016		Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	19,68	6,00	5,00	22,00	196,00	0,00
СБ.2016	450	Булочка ванильная	50	5,64	3,95	4,06	27,24	171,00	
Итого			250	25,32	9,95	9,06	49,24	367	0
Итого за день			1875	134,48	66	60	253	1915	32

Второй день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
				цена,руб	Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	182	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом и сахаром 160/5	165	11,06	7,48	7,96	25,06	202	5,8
СБ.2016	1	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 30/5	35	5,84	2,14	6,61	12,79	119	
СБ.2016	416	Какао с молоком	200	8,49	4,02	3,63	17,28	118,66	1,60

Итого			400	25,39	13,64	18,2	55,13	439,66	7,4
Второй завтрак									
СБ.2016	418	Сок яблочный	100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Итого			100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Обед									
СБ.2016	55	Икра свекольная	50	5,74	1,17	2,29	6,16	50,00	3,36
СБ.2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне , сметана 180/10	190	6,39	5,87	4,99	6,44	105,90	14,41
СБ.2016	304	Тефтели мясные	70	22,88	4,76	5,32	6,00	91,00	0,25
СБ.2016	366	Соус томатный	20	1,35	0,22	0,84	1,6	14,9	0,47
СБ.2016	219	Макаронные изделия отварные с маслом130/5	135	6,40	4,93	3,79	23,72	149,00	
СБ.2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	4,14	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36
		Хлеб ржаной	20	0,94	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого			685	49,03	20,24	17,68	85,24	588,1	18,85
Уплотненный полдник									
СБ.2016	386	Фрукты и ягоды свежие	100	7,80	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
		Запеканка из творога с крупой (рис или манка)	150	29,90	20,49	13,96	21,19	291,00	0,27
СБ.2016	369	Соус молочный (сладкий)	20	1,44	0,38	0,90	2,65	20,30	0,06
СБ.2016	411	Чай с сахаром	200	1,17	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
Итого			470	40,31	21,34	15,28	44,74	399,74	10,36
Ужин									
СБ.2016	417	Напиток из плодов шиповника	200	7,08	0,68	0,28	20,74	87,78	100,00
		Кондитерское изделие "Печенье"	50	8,77	3,75	5,90	11,80	218,00	
Итого			250	15,85	4,43	6,18	32,54	305,78	100
Итого за день			1905	134,48	60	57	228	1776	139

Третий день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
				цена, руб	Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	182	Каша молочная манная сладкая, с маслом 150/5	155	10,71	6,76	7,65	27,70	206,30	1,99
СБ.2016	3	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10	45	10,93	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
СБ.2016	414	Кофейный напиток с молоком	200	8,60	3,12	2,66	14,17	93,00	1,30
Итого			400	30,24	14,61	17,19	56,43	438,30	3,36
Второй завтрак									
СБ.2011		Напиток из сухой смеси "Витошка"	200	3,90	0,00	0,00	19,40	78,00	20,00
Итого			200	3,90	0,00	0,00	19,40	78,00	20,00
Обед									
СБ.2016	11	Лук репчатый бланшированный с маслом	50	2,14	1,48	2,60	3,13	41,08	5,50
СБ.2016	91	Суп картофельный с клецками (№128) на кур/бульоне, сметана 180/10	190	5,67	4,06	3,01	10,01	94,56	4,64
		Рагу овощное с курицей	200	26,02	12,31	7,25	18,33	223,00	8,15
СБ.2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	4,14	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого			660	40,09	21,14	13,31	72,79	535,94	18,65
Уплотненный полдник									
СБ.2016	271	Биточки рыбные запеченные	70	15,55	9,35	3,29	6,98	94,50	0,30
		Рис отварной с овощами	140	11,84	3,60	6,53	23,89	197,86	7,14
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,66	

СБ.2016	392	Чай с сахаром	200	1,17	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
Итого			450	30,68	15,92	10,28	58,31	418,76	7,47
Ужин									
СБ.2016		Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	20,80	6,00	5,00	22,00	196,00	0,00
		Пряник	50	8,77	3,24	4,10	34,20	186,50	0,01
Итого			250	29,57	9,24	9,10	56,20	382,50	0,01
Итого за день			1960	134,48	61	50	263	1854	49

Четвертый день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
				цена,руб	Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	182	Каша гречневая молочная сладкая с маслом 165/5	170	12,90	4,97	5,17	22,29	155,41	0,00
СБ.2016	1	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 25/5	30	5,39	1,79	6,11	10,67	104,66	
СБ.2016	411	Чай с сахаром	200	1,17	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
Итого			400	19,46	6,83	11,30	44,06	304,51	0,03
Второй завтрак									
СБ.2016	418	Сок яблочный	100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Итого			100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Обед									
СБ.2016	34	Свекла припущенная	50	2,13	0,71	3,00	4,16	46,80	4,75
СБ.2016	86	Суп картофельный с крупой на м/б, сметана 180/10	190	6,38	3,50	4,60	12,61	106,68	7,30
СБ.2011		Плов из мяса	200	41,63	16,20	16,30	34,20	351,00	0,76
СБ.2016	390	Компот из свежих плодов	180	5,39	0,14	0,14	21,50	87,84	1,55
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,33	

Итого			660	57,65	23,45	24,48	88,81	674,31	14,36
Уплотненный полдник									
СБ.2016	322	Котлета рубленая из птицы	70	19,11	11,00	11,25	11,64	191,30	0,60
СБ.2016	219	Макаронные изделия отварные с маслом 130/5	135	6,40	4,93	3,79	23,72	149,00	
СБ.2016	366	Соус томатный	30	2,45	0,34	1,26	2,40	22,35	0,71
СБ.2016	412	Чай с сахаром, лимон 200/5	205	2,34	0,13	0,02	11,30	45,60	3,14
		Хлеб ржаной	20	0,94	1,32	0,24	6,68	34,66	
Итого			460	31,24	17,72	16,56	55,74	442,91	4,45
Ужин									
СБ.2016	419	Молоко кипяченое	200	13,37	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
СБ.2016	441	Ватрушки	50	8,86	3,18	2,13	31,51	158,57	0,06
Итого			250	22,23	9,28	7,57	41,61	271,91	2,80
Итого за день			1870	134,48	58	60	240	1736	24

Пятый день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
				цена,руб	Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	182	Каша молочная "Дружба" сладкая, с маслом 150/5	155	8,91	5,37	7,87	20,43	172,80	0,96
СБ.2016	3	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10	45	10,93	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
СБ.2016	414	Кофейный напиток с молоком	200	8,68	3,16	2,67	15,95	101,00	13,00
Итого			400	28,52	13,26	17,42	50,94	412,8	14,03
Второй завтрак									
СБ.2016	418	Сок яблочный	100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Итого			100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00

Обед									
СБ.2011	320	Морковь тушеная	50	2,30	0,65	1,28	2,58	24,65	1,80
СБ.2016	63	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне, сметана 180/10	190	6,02	1,55	5,53	9,34	94,60	7,40
СБ.2016	325	Фрикаделька из птицы 70/5	75	15,45	10,34	12,80	6,89	185,00	0,33
СБ.2016	339	Пюре картофельное	130	9,01	2,65	4,20	7,00	107,38	15,74
СБ.2016	366	Соус томатный	20	1,61	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47
СБ.2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	4,15	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого			685	40,66	18,7	25,1	68,73	603,83	26,1
Уплотненный полдник									
СБ.2016	386	Фрукты и ягоды свежие	100	7,80	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
СБ.2016	245	Сырники из творога	150	27,17	27,90	18,90	17,10	351,00	0,40
СБ.2016	369	Соус молочный (сладкий)	20	1,48	0,38	0,90	2,65	20,00	0,06
		Кондитерское изделие "Печенье"	50	8,77	3,75	5,90	11,80	218,00	
СБ.2016	411	Чай с сахаром	200	1,17	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
Итого			520	46,39	32,50	26,12	52,45	677,44	10,49
Ужин									
СБ.2016	397	Кисель из яблок сушеных	200	7,65	0,23	0,01	35,27	142,00	0,15
СБ.2016	452	Булочка домашняя	50	7,36	3,64	6,26	26,96	179,00	
Итого			250	15,01	3,87	6,27	62,23	321,00	0,15
Итого за день			1955	134,48	69	75	244	2057	53

Шестой день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
				цена,руб	Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	182	Каша молочная ячневая с маслом, с сахаром 155/5/5	165	8,60	3,45	3,30	26,07	147,70	0,00
СБ.2016	1	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 30/5	35	5,83	2,14	6,61	12,79	119	
СБ.2016	414	Кофейный напиток с молоком	200	8,68	3,11	2,66	14,17	94,00	1,30
Итого			400	23,11	8,70	12,57	53,03	360,7	1,3
Второй завтрак									
СБ.2016	418	Сок яблочный	100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Итого			100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Обед									
СБ.2016	57	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	8,64	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75
СБ.2016	88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне, сметана 180/10	190	5,75	4,27	2,31	12,39	74,63	29,67
СБ.2016	318	Птица тушеная с соусом 70/20	90	30,48	10,80	10,08	3,58	149,00	0,52
СБ.2016	330	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	8,71	7,42	6,26	35,68	234,43	
СБ.2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	4,14	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого			680	59,84	26,38	21,46	96,82	674,11	34,3
Уплотненный полдник									
СБ.2011	261	Тефтели рыбные тушеные	70	19,07	9,06	3,50	10,00	119,13	0,22
СБ.2011	344	Рагу из овощей	130/5	8,38	2,32	5,25	13,72	111,67	11,13
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	

		Хлеб ржаной	30	1,40	1,98	0,36	10,02	51,99	
СБ.2016	411	Чай с сахаром 200	200	1,17	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
Итого			485	31,21	15,01	9,33	54,5	374,53	11,38
Ужин									
СБ.2016	397	Кисель из яблок сушеных	200	7,65	0,23	0,01	35,27	142,00	0,15
		Вафля сливочная	50	8,77	1,46	1,66	38,75	177,00	
Итого			250	16,42	1,69	1,67	74,02	319,00	0,15
Итого за день			1915	134,48	52	45	288	1771	49

Седьмой день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
				цена,руб	Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	199	Каша жидкая пшениная с маслом, сахаром 155/5/5	165	8,82	3,56	4,71	25,47	158,80	
СБ.2016	1	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 30/5	35	5,83	2,14	6,61	12,79	119	
СБ.2016	416	Какао с молоком	200	7,48	4,02	3,63	17,28	118,66	1,60
Итого			400	22,13	9,72	14,95	55,54	396,46	1,6
Второй завтрак									
СБ.2016	418	Сок яблочный	100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Итого			100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Обед									
СБ.2011	331	Морковь припущенная	50	2,47	0,63	1,43	3,55	28,47	
СБ.2011	58	Свекольник с картофелем на м/б, сметана 180/5	185	6,43	4,59	4,78	10,30	108,40	6,86
СБ.2016	299	Биточки мясные	70	23,26	10,87	8,25	11,25	162,00	0,10

СБ.2016	219	Макаронные изделия отварные с маслом 130/5	135	6,89	4,93	3,79	23,72	149,00	
СБ.2016	366	Соус томатный	20	1,62	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47
СБ.2016	394	Компот из сухофруктов	180	4,14	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого			680	46,93	24,53	19,54	91,74	640,07	7,79
Уплотненный полдник									
СБ.2016	250	Путинг из творога с рисом	180	34,10	26,51	17,89	34,07	403,00	0,34
СБ.2016	369	Соус молочный (сладкий)	30	1,59	0,58	1,36	3,90	30,45	0,10
		Бутерброды с джемом или повидлом 20/20	40	5,52	1,81	2,86	20,04	113,45	0,07
СБ.2016	411	Чай с сахаром	200	1,17	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
Итого			450	42,38	28,97	22,13	69,11	591,34	0,538
Ужин									
СБ.2016	419	Молоко кипяченое	200	11,37	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
		Конд.изделие "Печенье"	50	7,77	3,75	5,90	11,80	218,00	
Итого			250	19,14	9,85	11,34	21,90	331,34	2,74
Итого за день			1880	134,48	74	68	248	2001	15

Восьмой день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
					Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	182	Каша вязкая из смеси круп с маслом 155/5/5	165	10,02	4,67	4,86	20,94	146,00	0,00

СБ.2016	3	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/10/10	50	15,10	4,77	10,5 0	14,6 2	172,00	0,07
СБ.2016	413	Чай с молоком	200	7,46	2,96	2,60	15,9 0	98,00	1,33
Итого			415	32,58	12,4 0	17,9 6	51,4 6	416,00	1,40
Второй завтрак									
СБ.2016	418	Сок яблочный	100	3,90	0,50	0,00	10,1 0	42,22	2,00
Итого			100	3,90	0,50	0,00	10,1 0	42,22	2,00
Обед									
СБ.2016	36	Свекла с яблоком	50	3,03	0,55	2,58	5,72	48,35	4,65
СБ.2016	82	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне, сметана 180/10	190	9,81	3,57	3,93	12,1 2	108,08	6,03
СБ.2011	276	Жаркое по-домашнему с курицей	200	33,42	25,0 3	6,79	19,9 5	240,91	8,15
СБ.2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	4,14	0,39	0,01	24,9 8	95,34	0,36
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого			660	52,52	32,4 4	13,7 5	79,1 1	574,64	19,19
Уплотненный полдник									
СБ.2016	371	Соус молочный густой (для фарширования)	20	3,00	0,72	2,25	2,48	33,16	0,09
СБ.2016	285	Пудинг рыбный запеченный	80	21,02	10,1 2	5,30	6,62	114,00	0,14
		Пюре гороховое	130	6,14	6,70	5,80	14,2 0	137,00	0,70
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
СБ.2016	411	Чай с сахаром	200	1,17	0,07	0,02	11,1 0	44,44	0,03
Итого			450	32,52	19,1 9	13,5 7	44,0 6	375,9	0,96
Ужин									
СБ.2016	417	Напиток из плодов шиповника	200	7,76	0,68	0,28	20,7 4	87,78	100,0 0
СБ.2016	437	Пирожки печеные из др.теста (начинка №496 №500 №503 №б/н)	50	5,20	3,25	3,91	19,7 9	128,00	0,42
Итого			250	12,96	3,93	4,19	40,5 3	215,78	100,4 2
Итого за день			1875	134,48	68	49	225	1625	124

Девятый день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
				цена,руб	Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	182	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром сладкая 160/5/5	170	10,38	4,33	4,33	31,81	184,00	0,00
СБ.2016	1	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 25/5	30	5,39	1,79	6,11	10,67	104,66	
СБ.2016	414	Кофейный напиток с молоком	200	8,60	3,12	2,66	14,17	93,00	1,30
Итого			400	24,37	9,24	13,1	56,65	381,66	1,3
Второй завтрак									
СБ.2016	418	Сок яблочный	100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Итого			100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Обед									
СБ.2011	11	Лук репчатый бланшированный с маслом	50	2,14	1,48	2,60	3,13	41,80	5,50
СБ.2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, сметана 180/10	190	5,72	5,87	4,99	6,44	105,90	14,41
СБ.2016	327	Суфле куриное 70/5	75	27,30	11,47	12,12	2,17	195,00	0,01
СБ.2016	330	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	9,03	7,42	6,26	35,68	234,43	
СБ.2016	371	Соус молочный густой (для фарширования)	20	6,16	0,72	2,00	1,60	14,90	0,47
СБ.2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	4,14	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого			685	56,61	30,25	28,42	90,34	769,33	20,75
Уплотненный полдник									
СБ.2016	271	Биточек рыбный запеченный	70	20,57	9,35	3,29	6,98	94,50	0,30

СБ.2016	339	Пюре картофельное	130	8,82	2,65	4,20	7,00	107,38	15,74
СБ.2016	366	Соус томатный	20	1,62	0,22	0,84	1,60	14,90	0,47
СБ.2016	397	Кисель из яблок сушеных	200	7,65	0,23	0,01	35,27	142,00	0,15
		Хлеб пшеничный	30	1,79	2,37	0,30	14,49	70,95	
Итого			450	40,45	14,82	8,64	65,34	429,73	16,66
Ужин									
СБ.2016	412	Чай с сахаром , лимон 200/5	205	2,34	0,13	0,02	11,30	45,60	3,14
СБ.2016	430	Блинчик (со сгущ.молоком или с маслом и сахаром) 50/10/5/5	60	6,81	3,25	1,86	20,23	110,00	0,05
Итого			265	9,15	3,38	1,88	31,53	155,60	3,19
Итого за день			1900	134,48	58	52	254	1779	44

Десятый день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
				цена,руб	Б	Ж	У		
Завтрак									
СБ.2016	182	Каша молочная рисовая, с маслом150/5/5	160	7,86	2,32	3,96	28,97	161,00	0,00
СБ.2016	3	Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10	45	9,93	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
СБ.2016	416	Какао с молоком	200	8,48	4,02	3,63	17,28	118,66	1,60
Итого			405	26,27	11,07	14,47	60,81	418,66	1,67
Второй завтрак									
СБ.2016	418	Сок яблочный	100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00
Итого			100	3,90	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00

Обед									
СБ.2016	34	Свекла припущенная	50	2,13	0,71	3,00	4,16	46,80	4,75
СБ.2016	83	Суп картофельный на мясном бульоне, сметана 180/5	185	5,50	3,75	4,28	12,12	102,34	9,16
СБ.2016	305	Фрикадельки мясные с соусом,70/30	100	20,32	7,90	7,55	7,00	128,00	0,39
СБ.2016	354	Капуста тушеная	130	5,92	2,68	4,20	12,30	97,63	22,30
СБ.2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	3,14	0,39	0,01	24,98	95,34	0,36
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
Итого			685	39,13	18,33	19,48	76,9	552,07	36,96
Уплотненный полдник									
СБ.2016	386	Фрукты и ягоды свежие	100	7,80	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
СБ.2011	224	Омлет паровой с мясом	150	26,84	18,55	22,77	2,90	290,00	0,62
		Хлеб пшеничный	20	1,19	1,58	0,20	9,66	47,30	
		Кондит.изделие "Печенье"	50	6,77	3,75	5,90	11,80	218,00	
СБ.2016	411	Чай с сахаром	200	1,17	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
Итого			520	43,77	24,35	29,29	45,26	643,74	10,65
Ужин									
СБ.2016	420	Напиток "Снежок" 2,5 жирности	200	16,40	5,40	5,00	21,60	158,00	1,80
СБ.2016	456	Булочка "Веснушка"	50	5,01	3,90	3,06	26,93	151,00	
Итого			250	21,41	9,30	8,06	48,53	309,00	1,80
Итого за день			1960	134,48	64	71	242	1966	53