

Циклическое десятидневное осеннее меню для организации для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

### 1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	18,11	3,8	3,5	0,2	47,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	95	5,53	2,3	3,0	14,4	93,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7,84	0,8	3,6	3,1	47,6
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,60	0,2	0,0	9,1	38,5
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>42,64</b>	<b>9,5</b>	<b>16,3</b>	<b>41,4</b>	<b>352,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	12,45	4,4	3,8	6,0	79,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	3,20	1,5	1,9	14,6	81,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,65</b>	<b>5,8</b>	<b>5,6</b>	<b>20,6</b>	<b>160,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200	42,11	10,4	9,7	16,5	200,6
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	95	50,94	20,4	9,5	5,8	192,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	13,49	4,5	3,7	32,6	182,3
к/к	к/к	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	5,25	0,3	0,0	0,6	4,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,77	0,0	0,0	8,7	34,8
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,14	2,4	0,4	18,2	87,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>118,38</b>	<b>40,3</b>	<b>23,8</b>	<b>96,8</b>	<b>774,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	75	18,40	6,5	5,0	48,9	266,4
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	13,14	5,1	4,4	8,4	94,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,54</b>	<b>11,6</b>	<b>9,3</b>	<b>57,3</b>	<b>360,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>208,21</b>	<b>67,3</b>	<b>55,0</b>	<b>216,1</b>	<b>1647,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	

## 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	85/20	42,21	16,2	10,8	24,6	263,3
к/к	к/к	КАКАО	180	15,52	5,7	4,7	15,4	128,4
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>66,29</b>	<b>24,4</b>	<b>21,8</b>	<b>54,5</b>	<b>516,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	8,87	3,4	4,3	19,4	130,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	185	77,26	18,7	18,6	18,1	320,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,68	0,0	0,0	8,7	34,8
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,14	2,4	0,4	18,2	87,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>92,63</b>	<b>26,9</b>	<b>23,7</b>	<b>78,8</b>	<b>645,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	16,64	5,5	6,4	23,2	171,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	9,75	0,8	0,2	16,8	76,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	3,20	1,5	1,9	14,6	81,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,59</b>	<b>7,7</b>	<b>8,5</b>	<b>54,6</b>	<b>329,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>197,01</b>	<b>59,3</b>	<b>54,4</b>	<b>197,7</b>	<b>1538,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,3</b>	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	26,66	7,6	8,6	2,7	118,7
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	5,68	1,2	1,5	6,5	45,8
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	2,51	0,2	0,0	8,2	34,6
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>43,41</b>	<b>11,5</b>	<b>16,4</b>	<b>31,8</b>	<b>324,0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2012	402	СУП "ХАРЧО" СО СМЕТАНОЙ	200	8,60	2,5	3,4	17,5	114,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	53,28	13,3	13,1	4,2	189,7
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	140	7,90	6,0	4,4	36,6	209,8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	5,25	0,3	0,0	0,6	4,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,59	0,0	0,0	7,7	31,0
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,14	2,4	0,4	18,8	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>81,44</b>	<b>26,9</b>	<b>21,7</b>	<b>99,7</b>	<b>711,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	55	16,30	5,9	5,5	38,0	225,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	14,60	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,90</b>	<b>11,6</b>	<b>10,4</b>	<b>47,3</b>	<b>330,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>164,25</b>	<b>50,4</b>	<b>48,9</b>	<b>188,6</b>	<b>1412,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,7</b>	

## 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	16,84	6,7	7,0	25,1	191,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,90	0,3	0,0	11,2	46,2
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	25	1,40	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,58	2,7	3,5	0,0	43,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,60</b>	<b>11,8</b>	<b>16,7</b>	<b>48,5</b>	<b>393,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ И МЯСОМ	200/10	36,75	13,9	10,3	25,2	249,5
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	44,66	19,6	6,0	4,3	149,0
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	115	7,95	2,4	2,2	13,9	84,4
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	15,44	0,9	0,2	32,0	138,7
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК„РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,11	2,4	0,4	18,5	88,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>108,03</b>	<b>40,8</b>	<b>19,3</b>	<b>103,4</b>	<b>758,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	196	ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	90	15,46	6,4	6,4	32,4	212,9
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	13,14	5,1	4,4	8,4	94,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,60</b>	<b>11,5</b>	<b>10,7</b>	<b>40,8</b>	<b>307,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>179,73</b>	<b>64,5</b>	<b>47,1</b>	<b>202,5</b>	<b>1506,5</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,1</b>	

## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	17,79	6,5	7,6	27,0	203,0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,69	0,2	0,0	10,1	42,4
2008		БАТОН "ЮБИЛЕЙНЫЙ" в/с 0,4 кг.	30	2,14	2,4	0,3	14,7	71,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,58	2,7	3,5	0,0	43,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,08</b>	<b>11,9</b>	<b>17,2</b>	<b>52,0</b>	<b>412,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	11,38	3,4	5,1	14,8	123,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	45,71	22,3	23,3	34,3	435,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	5,25	0,3	0,0	0,6	4,6
		НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ	180	6,88	0,4	0,0	26,3	108,8
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК„РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,11	2,3	0,4	17,9	86,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>73,01</b>	<b>31,1</b>	<b>29,2</b>	<b>108,3</b>	<b>830,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	33,84	15,8	10,3	21,6	244,8
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	13,14	5,1	4,4	8,4	94,3
2008		ПОВИДЛО	15	3,38	0,1	0,0	9,6	38,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>50,36</b>	<b>20,9</b>	<b>14,6</b>	<b>39,6</b>	<b>377,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>169,95</b>	<b>64,3</b>	<b>61,5</b>	<b>209,6</b>	<b>1667,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,3</b>	

## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2012	167	КАША ГЕРКУЛЕС С ФРУКТАМИ	155	13,17	3,7	5,4	33,0	196,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	3,36	0,2	0,0	8,3	36,0
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,53</b>	<b>5,6</b>	<b>11,5</b>	<b>51,0</b>	<b>333,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	12,45	4,4	3,8	6,0	79,5
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	3,20	1,5	1,9	14,6	81,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,65</b>	<b>5,8</b>	<b>5,6</b>	<b>20,6</b>	<b>160,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	14,76	3,5	4,0	17,6	125,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	41,27	21,3	22,7	34,0	419,9
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	8,73	0,8	1,6	2,6	28,8
		НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ	180	6,88	0,4	0,0	25,5	105,5
2008		ХЛЕБ ,,КОЛОС,,	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК,,РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,11	2,3	0,4	17,9	86,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,87</b>	<b>29,8</b>	<b>29,0</b>	<b>107,2</b>	<b>814,0</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	26,58	7,6	8,3	2,7	115,9
2012		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	40	9,93	1,2	0,1	2,5	15,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,31	4,8	3,9	15,8	118,3
2008		ХЛЕБ ,,КОЛОС,,	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>49,94</b>	<b>15,2</b>	<b>12,5</b>	<b>30,6</b>	<b>297,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>164,99</b>	<b>56,5</b>	<b>58,6</b>	<b>209,4</b>	<b>1606,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,7</b>	

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	16,28	5,9	6,6	22,7	174,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,42	0,2	0,0	7,2	30,7
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	25	1,40	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,58	2,8	3,5	0,0	43,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>35,56</b>	<b>10,9</b>	<b>16,3</b>	<b>42,0</b>	<b>361,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,08	3,1	2,4	20,9	118,1
2008	279	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	62,53	16,3	15,5	4,6	222,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	17,90	4,4	2,7	12,9	96,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,67	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК„РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,11	2,3	0,4	17,9	86,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>91,97</b>	<b>28,4</b>	<b>21,4</b>	<b>77,5</b>	<b>623,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ	95	39,12	15,3	9,8	21,7	238,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	13,14	5,1	4,4	8,4	94,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	3,20	1,5	1,9	14,6	81,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>55,46</b>	<b>21,8</b>	<b>16,1</b>	<b>44,7</b>	<b>413,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>191,49</b>	<b>61,5</b>	<b>54,2</b>	<b>174,0</b>	<b>1445,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>	

## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	15,82	6,1	6,3	27,1	189,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	8,2	34,6
2008		БАТОН ЮБИЛЕЙНЫЙ В/С ., 0,4 КГ	30	2,14	2,3	0,3	14,3	69,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,35</b>	<b>8,6</b>	<b>12,4</b>	<b>49,7</b>	<b>346,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	37,41	9,8	10,1	16,8	199,6
2008	236	РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	75	48,03	20,0	4,0	1,7	125,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	13,35	4,4	3,7	32,5	181,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	4,50	0,2	0,0	0,5	3,9
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	11,70	0,9	0,2	19,6	89,0
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК„РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,11	2,3	0,4	17,9	86,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>118,78</b>	<b>40,0</b>	<b>18,8</b>	<b>103,4</b>	<b>757,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	12,63	5,8	5,4	35,5	214,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	13,14	5,1	4,4	8,4	94,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,77</b>	<b>10,9</b>	<b>9,8</b>	<b>43,9</b>	<b>308,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>180,40</b>	<b>59,9</b>	<b>41,4</b>	<b>206,8</b>	<b>1459,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,5</b>	



## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	27,97	7,6	9,8	2,7	129,9
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7,84	0,8	3,6	3,1	47,6
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,42	0,2	0,0	7,2	30,7
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,58	2,8	3,5	0,0	43,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>55,37</b>	<b>13,8</b>	<b>23,2</b>	<b>27,5</b>	<b>376,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАННОЙ	200	13,48	2,8	4,3	17,5	124,6
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	58,42	14,9	13,8	6,5	209,2
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	140	11,47	3,3	3,1	18,4	115,3
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	15,44	0,9	0,2	32,0	138,7
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,11	2,3	0,4	17,9	86,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>102,60</b>	<b>26,6</b>	<b>22,3</b>	<b>106,7</b>	<b>745,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	120	38,85	16,1	11,6	20,5	258,5
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	15,17	5,5	4,7	15,4	127,0
2008		ВАФЛИ	15	4,50	0,4	0,5	11,6	53,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>58,52</b>	<b>22,1</b>	<b>16,8</b>	<b>47,5</b>	<b>438,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>224,99</b>	<b>62,9</b>	<b>62,6</b>	<b>191,5</b>	<b>1608,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	

## 10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	22,18	12,9	7,9	0,8	126,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	14,78	4,5	4,8	32,6	192,0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	8,2	34,6
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	6,88	0,1	5,8	0,1	53,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>48,03</b>	<b>20,0</b>	<b>18,9</b>	<b>56,1</b>	<b>477,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200	43,15	10,6	9,7	17,2	203,9
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	49,41	20,1	6,5	2,6	153,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,82	3,3	2,8	19,6	117,3
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	4,50	0,2	0,0	0,5	3,9
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	3,10	0,0	0,0	7,7	31,0
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	1,68	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	2,14	2,4	0,4	18,2	87,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>108,80</b>	<b>39,0</b>	<b>19,9</b>	<b>80,3</b>	<b>668,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	451	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	75	16,69	5,9	5,1	41,3	234,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	180	13,68	5,4	4,4	15,8	125,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,37</b>	<b>11,3</b>	<b>9,4</b>	<b>57,0</b>	<b>359,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>195,70</b>	<b>70,7</b>	<b>48,7</b>	<b>203,2</b>	<b>1552,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,9</b>	