

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **1 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 189 | СУП МОЛ.ПШЁННЫЙ | | 200 | 0,00 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,9 | | 114,8 | 17,2 | 97,8 | 0,4 |  |
| 2012 |  | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | 60 | 0,00 | 6,1 | 10,6 | 20,7 | 203,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | | 125,4 | 9,9 | 93,8 | 0,5 |  |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 48,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **12,1** | **17,3** | **62,1** | **454,3** | **0,0** | **1,4** | **0,0** | **1,0** | | **250,9** | **31,0** | **196,3** | **1,4** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 442 | ЯБЛОКИ | | 180 | 0,00 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,9** | **0,2** | **18,2** | **77,4** | **0,0** | **3,6** | **0,0** | **0,0** | | **12,6** | **7,2** | **12,6** | **2,5** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
| 2008 | 323 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 150 | 0,00 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | | 11,0 | 26,0 | 78,0 | 0,6 |  |
| 2012 | 305 | ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | 80 | 0,00 | 16,8 | 17,4 | 13,3 | 276,4 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,3 | | 39,0 | 24,3 | 167,4 | 1,9 |  |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | | 40 | 0,00 | 0,7 | 1,5 | 2,9 | 32,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | | 10,8 | 3,1 | 9,8 | 0,1 |  |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | 60 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,4 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **21,6** | **23,6** | **68,9** | **578,2** | **0,1** | **4,1** | **0,1** | **0,6** | | **82,3** | **63,4** | **269,6** | **3,0** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | | 30 | 0,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,7 | 6,0 | 27,0 | 0,6 |  |
| к/к | к/к | МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ | | 180 | 0,00 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 169,0 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **7,7** | **7,4** | **41,5** | **264,0** | **0,1** | **0,8** | **0,0** | **0,0** | | **177,7** | **36,1** | **161,9** | **1,4** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **42,3** | **48,5** | **190,7** | **1373,9** | **0,2** | **9,9** | **0,1** | **1,6** | | **523,5** | **137,7** | **640,4** | **8,3** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **4,5** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **2 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 189 | КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ  ГРЕЧНЕВЫЙ | | 200 | 0,00 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,3 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 1,1 | | 126,9 | 47,8 | 166,3 | 1,2 |  |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | 60 | 0,00 | 7,7 | 14,9 | 12,7 | 224,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | | 230,9 | 12,0 | 147,1 | 0,5 |  |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 48,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **14,3** | **23,2** | **51,4** | **482,4** | **0,1** | **1,4** | **0,1** | **1,8** | | **368,5** | **63,7** | **318,1** | **2,2** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 385 | БАНАНЫ | | 100 | 0,00 | 0,4 | 0,4 | 36,7 | 151,0 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 0,5 | | 14,7 | 7,5 | 10,5 | 1,7 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,4** | **0,4** | **36,7** | **151,0** | **0,0** | **3,4** | **0,0** | **0,5** | | **14,7** | **7,5** | **10,5** | **1,7** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 81 | ЩИ ИЗ КАПУСТЫ | | 200 | 0,00 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 117,7 | 0,1 | 5,0 | 0,2 | 1,8 | | 37,8 | 28,9 | 99,2 | 1,4 |  |
| 2008 | 331 | ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | 150 | 0,00 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | | 11,0 | 7,0 | 36,0 | 0,8 |  |
|  |  | КАША ПЕРЛОВАЯ | | 80 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | | 50 | 0,00 | 0,9 | 1,8 | 3,5 | 40,3 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | | 13,6 | 3,9 | 12,4 | 0,1 |  |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | 60 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,4 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **11,2** | **11,1** | **64,8** | **412,6** | **0,2** | **8,5** | **0,2** | **2,6** | | **83,9** | **49,8** | **162,0** | **2,7** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ | | 80 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
| 2008 | 435 | ХЛЕБ С ПОВМДЛОМ | | 180 | 0,00 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | | 223,2 | 25,2 | 165,6 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **5,4** | **1,8** | **7,6** | **72,0** | **0,0** | **0,9** | **0,0** | **0,0** | | **223,2** | **25,2** | **165,6** | **0,0** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **31,3** | **36,5** | **160,4** | **1118,0** | **0,3** | **14,2** | **0,4** | **4,9** | | **690,3** | **146,2** | **656,2** | **6,6** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,2** | **5,1** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **3 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 214 | СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЁННЫЙ | | 100 | 0,00 | 9,8 | 16,8 | 1,8 | 197,9 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | | 67,6 | 11,1 | 147,7 | 1,6 |  |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 0,00 | 7,7 | 14,9 | 12,7 | 224,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | | 230,9 | 12,0 | 147,1 | 0,5 |  |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 48,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,6** | **31,7** | **26,2** | **470,0** | **0,1** | **1,0** | **0,3** | **4,2** | | **309,2** | **27,0** | **299,5** | **2,6** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 385 | ЯБЛОКИ | | 100 | 0,00 | 0,4 | 0,4 | 36,7 | 151,0 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 0,5 | | 14,7 | 7,5 | 10,5 | 1,7 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,4** | **0,4** | **36,7** | **151,0** | **0,0** | **3,4** | **0,0** | **0,5** | | **14,7** | **7,5** | **10,5** | **1,7** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 200 | 0,00 | 1,5 | 4,0 | 7,2 | 71,6 | 0,0 | 9,8 | 0,2 | 1,8 | | 33,3 | 17,4 | 34,2 | 0,8 |  |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | | 150 | 0,00 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | | 3,0 | 19,0 | 61,0 | 0,6 |  |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | | 100 | 0,00 | 15,2 | 15,1 | 3,5 | 211,8 | 0,0 | 0,6 | 0,3 | 0,7 | | 18,4 | 21,7 | 136,6 | 2,1 |  |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | 60 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,4 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,9** | **25,5** | **58,5** | **550,0** | **0,0** | **13,4** | **0,6** | **2,8** | | **76,2** | **68,1** | **246,2** | **3,9** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" | | 60 | 0,00 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | | 44,3 | 11,5 | 72,4 | 0,6 |  |
| 2008 |  | ЧАЙ СЛАДКИЙ | | 150 | 0,00 | 3,0 | 2,3 | 4,5 | 72,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | 180,0 | 21,0 | 142,5 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **9,4** | **7,9** | **48,2** | **321,9** | **0,1** | **1,3** | **0,0** | **1,0** | | **224,3** | **32,5** | **214,9** | **0,6** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **48,3** | **65,5** | **169,6** | **1492,9** | **0,3** | **19,1** | **0,9** | **8,5** | | **624,4** | **135,1** | **771,1** | **8,8** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,4** | **3,5** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **4 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 200 | 0,00 | 6,5 | 5,8 | 21,0 | 163,4 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | | 152,8 | 19,6 | 125,0 | 0,4 |  |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | 60 | 0,00 | 6,5 | 9,7 | 20,6 | 196,8 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | | 140,2 | 10,5 | 102,0 | 0,6 |  |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | | 180 | 0,00 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | | 117,9 | 20,7 | 91,0 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **16,6** | **18,5** | **56,6** | **462,1** | **0,1** | **1,4** | **0,0** | **0,2** | | **410,9** | **50,8** | **318,0** | **1,5** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 385 | ЯБЛОКИ | | 100 | 0,00 | 0,4 | 0,4 | 36,7 | 151,0 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 0,5 | | 14,7 | 7,5 | 10,5 | 1,7 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,4** | **0,4** | **36,7** | **151,0** | **0,0** | **3,4** | **0,0** | **0,5** | | **14,7** | **7,5** | **10,5** | **1,7** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | 200 | 0,00 | 2,3 | 3,3 | 9,4 | 76,0 | 0,0 | 8,8 | 0,2 | 0,2 | | 34,4 | 19,2 | 41,6 | 1,0 |  |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 0,00 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 145,7 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,2 | | 35,0 | 29,2 | 84,0 | 1,2 |  |
| 2012 | 245 | ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | 80 | 0,00 | 14,4 | 4,4 | 0,2 | 96,9 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 0,9 | | 22,1 | 25,3 | 176,3 | 0,5 |  |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ КВАШОННОЙ КАПУСТЫ | | 60 | 0,00 | 1,0 | 2,9 | 5,2 | 51,9 | 0,0 | 9,2 | 0,0 | 1,4 | | 26,2 | 7,9 | 14,7 | 0,6 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,9** | **15,9** | **50,2** | **426,3** | **0,3** | **28,9** | **0,2** | **2,7** | | **125,4** | **83,2** | **316,6** | **3,3** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | | 30 | 0,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 8,7 | 6,0 | 27,0 | 0,6 |  |
| 2012 | 175 | СОК | | 100 | 0,00 | 3,7 | 2,9 | 19,5 | 118,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,5 | | 72,5 | 10,8 | 63,0 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,0** | **5,8** | **41,8** | **243,7** | **0,0** | **0,5** | **0,0** | **0,5** | | **81,2** | **16,8** | **90,0** | **1,1** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **43,9** | **40,6** | **185,3** | **1283,1** | **0,4** | **34,2** | **0,2** | **3,9** | | **632,2** | **158,3** | **735,1** | **7,6** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **4,2** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **5 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | | 200 | 0,00 | 6,2 | 9,0 | 26,8 | 211,8 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,4 | | 159,4 | 29,1 | 143,8 | 0,6 |  |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 0,00 | 7,7 | 14,9 | 12,7 | 224,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | | 230,9 | 12,0 | 147,1 | 0,5 |  |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 48,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **14,0** | **23,9** | **51,2** | **483,9** | **0,1** | **1,6** | **0,1** | **1,1** | | **401,0** | **45,0** | **295,6** | **1,6** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) | | 70 | 0,00 | 0,7 | 0,1 | 3,9 | 19,6 | 0,0 | 2,8 | 1,4 | 0,4 | | 28,6 | 21,3 | 30,8 | 0,6 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,7** | **0,1** | **3,9** | **19,6** | **0,0** | **2,8** | **1,4** | **0,4** | | **28,6** | **21,3** | **30,8** | **0,6** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | 200 | 0,00 | 2,2 | 3,4 | 13,4 | 93,6 | 0,1 | 6,4 | 0,2 | 0,2 | | 20,0 | 20,8 | 58,4 | 0,8 |  |
| 2012 | 168 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ | | 200 | 0,00 | 23,3 | 10,0 | 110,2 | 622,5 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | | 34,9 | 342,9 | 511,6 | 12,0 |  |
| 2012 | 306 | БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | 80 | 0,00 | 11,5 | 13,4 | 7,5 | 196,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | | 12,2 | 11,5 | 97,0 | 1,0 |  |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | | 50 | 0,00 | 0,9 | 1,8 | 3,5 | 40,3 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | | 13,6 | 3,9 | 12,4 | 0,1 |  |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | 60 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,4 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **38,4** | **28,7** | **149,6** | **1016,0** | **0,7** | **10,3** | **0,3** | **13,2** | | **102,2** | **389,1** | **693,8** | **14,3** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 237 | ПЕЧЕНЬЕ | | 130 | 0,00 | 17,8 | 12,5 | 22,2 | 276,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,4 | | 139,1 | 23,1 | 189,9 | 0,9 |  |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | | 180 | 0,00 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 169,0 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **23,2** | **17,0** | **41,4** | **414,9** | **0,1** | **1,3** | **0,1** | **0,4** | | **308,1** | **53,2** | **324,8** | **1,7** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **76,3** | **69,7** | **246,1** | **1934,4** | **0,9** | **16,0** | **1,9** | **15,0** | | **839,9** | **508,6** | **1345,0** | **18,2** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,2** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **6 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | 200 | 0,00 | 8,8 | 7,9 | 34,2 | 244,3 | 0,2 | 0,5 | 0,0 | 3,4 | | 112,9 | 101,8 | 205,0 | 3,3 |  |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 0,00 | 7,7 | 14,9 | 12,7 | 224,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | | 230,9 | 12,0 | 147,1 | 0,5 |  |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 48,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **16,6** | **22,8** | **58,6** | **516,4** | **0,2** | **1,3** | **0,1** | **4,1** | | **354,5** | **117,7** | **356,8** | **4,3** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 100 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43,0** | **0,0** | **2,0** | **0,0** | **0,1** | | **7,0** | **4,0** | **7,0** | **1,4** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | | 200 | 0,00 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 117,7 | 0,1 | 5,0 | 0,2 | 1,8 | | 37,8 | 28,9 | 99,2 | 1,4 |  |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 200 | 0,00 | 38,6 | 42,0 | 33,9 | 668,2 | 0,1 | 2,7 | 0,5 | 0,9 | | 41,9 | 60,0 | 370,6 | 3,6 |  |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | 25 | 0,00 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 3,3 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | | 5,8 | 3,5 | 6,0 | 0,2 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **43,1** | **46,4** | **63,3** | **845,0** | **0,2** | **9,0** | **0,7** | **2,7** | | **93,2** | **94,0** | **475,8** | **5,2** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | | 60 | 0,00 | 3,2 | 1,2 | 37,1 | 171,2 | 0,1 | 9,6 | 0,0 | 0,5 | | 12,0 | 7,2 | 29,6 | 0,0 |  |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 180 | 0,00 | 5,3 | 4,6 | 8,8 | 99,0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | | 192,8 | 21,2 | 136,1 | 0,2 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **8,5** | **5,8** | **45,9** | **270,2** | **0,2** | **10,6** | **0,1** | **0,5** | | **204,8** | **28,4** | **165,7** | **0,2** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **68,7** | **75,1** | **177,7** | **1674,6** | **0,6** | **22,9** | **1,0** | **7,4** | | **659,5** | **244,1** | **1005,3** | **11,1** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **2,6** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **7 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 0,00 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,9 | | 114,8 | 17,2 | 97,8 | 0,4 |  |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 0,00 | 7,7 | 14,9 | 12,7 | 224,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | | 230,9 | 12,0 | 147,1 | 0,5 |  |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 48,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **13,7** | **21,6** | **54,1** | **475,0** | **0,0** | **1,3** | **0,1** | **1,6** | | **356,4** | **33,1** | **249,6** | **1,4** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 385 | ЯБЛОКИ | | 100 | 0,00 | 0,4 | 0,4 | 36,7 | 151,0 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 0,5 | | 14,7 | 7,5 | 10,5 | 1,7 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,4** | **0,4** | **36,7** | **151,0** | **0,0** | **3,4** | **0,0** | **0,5** | | **14,7** | **7,5** | **10,5** | **1,7** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ  ПОЛЕВОЙ | | 200 | 0,00 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,4 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 1,2 | | 18,5 | 18,6 | 45,7 | 0,9 |  |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 200 | 0,00 | 17,9 | 19,3 | 15,4 | 308,7 | 0,0 | 24,2 | 0,0 | 3,4 | | 71,1 | 40,6 | 184,2 | 3,3 |  |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | 60 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,4 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,7** | **21,6** | **46,6** | **466,7** | **0,1** | **32,5** | **0,2** | **4,6** | | **111,1** | **69,2** | **244,3** | **4,6** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | | 30 | 0,00 | 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 |  | СОК | | 150 | 0,00 | 3,0 | 2,3 | 4,5 | 72,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | 180,0 | 21,0 | 142,5 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **5,3** | **5,2** | **26,8** | **197,1** | **0,0** | **1,1** | **0,0** | **0,0** | | **188,7** | **27,0** | **169,5** | **0,6** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **40,1** | **48,8** | **164,2** | **1289,8** | **0,1** | **38,3** | **0,3** | **6,7** | | **670,9** | **136,8** | **673,9** | **8,3** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,2** | **4,1** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **8 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 200 | 0,00 | 6,5 | 5,8 | 21,0 | 163,4 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | | 152,8 | 19,6 | 125,0 | 0,4 |  |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 0,00 | 7,7 | 14,9 | 12,7 | 224,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | | 230,9 | 12,0 | 147,1 | 0,5 |  |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 48,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **14,3** | **20,7** | **45,4** | **435,5** | **0,1** | **1,5** | **0,1** | **0,8** | | **394,4** | **35,5** | **276,8** | **1,4** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 371 | ЯБЛОКИ | | 100 | 0,00 | 0,8 | 0,2 | 16,0 | 73,1 | 0,0 | 21,8 | 0,0 | 0,2 | | 28,0 | 10,6 | 18,8 | 0,3 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,8** | **0,2** | **16,0** | **73,1** | **0,0** | **21,8** | **0,0** | **0,2** | | **28,0** | **10,6** | **18,8** | **0,3** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 56 | БОРЩ СО СМЕТАННОЙ | | 200 | 0,00 | 1,3 | 3,9 | 7,8 | 72,7 | 0,0 | 6,7 | 0,2 | 1,8 | | 35,5 | 18,0 | 32,1 | 0,9 |  |
| 2008 | 299 | КАРТОФЕЛЬ ,ЗАПЕЧЕННЫЙ С МЯСОМ | | 200 | 0,00 | 19,6 | 22,8 | 33,5 | 418,3 | 0,3 | 15,4 | 0,0 | 3,4 | | 33,1 | 59,7 | 248,3 | 4,0 |  |
| 2012 | 135 | СВЕКЛА, ОТВАРНАЯ | | 100 | 0,00 | 1,9 | 2,0 | 13,7 | 86,3 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,2 | | 39,0 | 17,1 | 38,3 | 1,3 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **22,8** | **28,7** | **69,0** | **633,1** | **0,3** | **25,7** | **0,2** | **5,4** | | **115,3** | **96,4** | **318,7** | **6,2** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | | 30 | 0,00 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 3,3 | 2,7 | 15,0 | 0,2 |  |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 180 | 0,00 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **6,0** | **4,8** | **41,3** | **233,1** | **0,1** | **0,7** | **0,0** | **0,0** | | **150,7** | **21,4** | **121,9** | **0,4** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **43,9** | **54,4** | **171,7** | **1374,8** | **0,5** | **49,7** | **0,3** | **6,4** | | **688,4** | **163,9** | **736,2** | **8,3** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,2** | **3,9** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **9 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 100 | 0,00 | 9,8 | 16,8 | 1,8 | 197,9 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | | 67,6 | 11,1 | 147,7 | 1,6 |  |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 0,00 | 7,7 | 14,9 | 12,7 | 224,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | | 230,9 | 12,0 | 147,1 | 0,5 |  |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | | 180 | 0,00 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 169,0 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **22,9** | **36,2** | **33,7** | **560,8** | **0,2** | **1,0** | **0,3** | **4,2** | | **467,5** | **53,2** | **429,7** | **2,9** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 385 | ЯБЛОКИ | | 100 | 0,00 | 0,4 | 0,4 | 36,7 | 151,0 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 0,5 | | 14,7 | 7,5 | 10,5 | 1,7 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,4** | **0,4** | **36,7** | **151,0** | **0,0** | **3,4** | **0,0** | **0,5** | | **14,7** | **7,5** | **10,5** | **1,7** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | | 200 | 0,00 | 3,5 | 4,5 | 20,1 | 135,5 | 0,0 | 3,7 | 0,2 | 1,0 | | 24,2 | 17,0 | 52,7 | 0,9 |  |
| 2012 | 314 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО | | 150 | 0,00 | 18,3 | 13,1 | 88,0 | 541,9 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | | 28,1 | 270,0 | 403,9 | 9,5 |  |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | 80 | 0,00 | 16,8 | 17,4 | 13,3 | 276,4 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,3 | | 39,0 | 24,3 | 167,4 | 1,9 |  |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | | 50 | 0,00 | 0,9 | 1,8 | 3,5 | 40,3 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | | 13,6 | 3,9 | 12,4 | 0,1 |  |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | 60 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,4 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **40,0** | **36,9** | **139,9** | **1057,7** | **0,6** | **7,9** | **0,3** | **11,5** | | **126,4** | **325,2** | **650,8** | **12,8** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | БУЛКА ДОМАШНЯЯ | | 80 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 180 | 0,00 | 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:** | | | | | **0,00** | **5,0** | **4,4** | **8,3** | **94,3** | **0,1** | **0,9** | **0,0** | **0,0** | | **183,6** | **20,2** | **129,6** | **0,2** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **68,3** | **77,9** | **218,6** | **1863,8** | **0,9** | **13,2** | **0,6** | **16,2** | | **792,2** | **406,1** | **1220,6** | **17,6** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **3,2** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ "Детский Сад "Солнышко" Солнечная Долина* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **10 день** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | | 200 | 0,00 | 6,4 | 7,6 | 27,8 | 205,5 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | | 71,2 | 56,0 | 159,7 | 1,5 |  |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 0,00 | 7,7 | 14,9 | 12,7 | 224,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | | 230,9 | 12,0 | 147,1 | 0,5 |  |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 48,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | | 10,7 | 3,9 | 4,7 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **14,2** | **22,5** | **52,2** | **477,6** | **0,2** | **1,0** | **0,1** | **2,2** | | **312,8** | **71,9** | **311,5** | **2,5** |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2012 | 371 | БАНАНЫ | | 100 | 0,00 | 0,8 | 0,2 | 16,0 | 73,1 | 0,0 | 21,8 | 0,0 | 0,2 | | 28,0 | 10,6 | 18,8 | 0,3 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **0,8** | **0,2** | **16,0** | **73,1** | **0,0** | **21,8** | **0,0** | **0,2** | | **28,0** | **10,6** | **18,8** | **0,3** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 150 | 0,00 | 5,6 | 0,7 | 35,9 | 172,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | | 27,6 | 9,3 | 44,2 | 1,1 |  |
| 2012 | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | | 80 | 0,00 | 10,6 | 13,2 | 9,5 | 198,6 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 | | 12,7 | 13,2 | 95,7 | 1,4 |  |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | | 50 | 0,00 | 0,9 | 1,8 | 3,5 | 40,3 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | | 13,6 | 3,9 | 12,4 | 0,1 |  |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | 60 | 0,00 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,4 |  |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 7,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,6** | **15,8** | **63,9** | **474,7** | **0,1** | **4,1** | **0,0** | **1,6** | | **75,4** | **36,4** | **166,7** | **3,0** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 224 | ГРЕНКА С СЫРОС | | 130 | 0,00 | 23,2 | 13,8 | 19,7 | 302,5 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | | 182,6 | 29,4 | 245,8 | 1,0 |  |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | | 180 | 0,00 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | | 117,9 | 20,7 | 91,0 | 0,5 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **26,8** | **16,8** | **34,7** | **404,4** | **0,0** | **0,8** | **0,1** | **1,1** | | **300,5** | **50,1** | **336,8** | **1,5** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **59,4** | **55,3** | **166,8** | **1429,8** | **0,3** | **27,7** | **0,2** | **5,1** | | **716,7** | **169,0** | **833,8** | **7,3** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **2,8** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

