Утверждаю Мазаева Е.В.
28.02.2024

МДОУ №6 Ягодка

## 1 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 3,95 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 36,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 33 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ. | 150 | 6,81 | 3,6 | 5,7 | 26,5 | 148,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 91,6 | 16,5 | 86,0 | 0,3 | 138,6 | 7,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 42,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 1,95 | 2,2 | 0,6 | 15,3 | 276,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,71 | 5,9 | 10,3 | 46,4 | 505,8 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 97,8 | 20,6 | 89,1 | 0,5 | 147,4 | 7,6 | 0,0 | 0,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 13,96 | 7,9 | 5,7 | 10,3 | 123,5 | 0,1 | 2,3 | 0,2 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 24,7 | 23,4 | 81,8 | 1,7 | 331,4 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ | 30 | 0,00 | 0,9 | 0,1 | 1,7 | 10,9 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 5,3 | 15,6 | 0,2 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 63 | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ. | 60/50 | 16,44 | 4,8 | 5,4 | 6,9 | 95,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 13,2 | 9,1 | 46,7 | 0,6 | 121,3 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 120 | 3,24 | 5,7 | 5,0 | 30,3 | 193,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 3,7 | 0,1 | 0,1 | 17,5 | 99,3 | 147,8 | 3,4 | 208,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 38 | 1,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 36,40 | 20,3 | 16,2 | 63,8 | 480,7 | 0,3 | 4,2 | 0,3 | 6,4 | 0,1 | 0,1 | 66,8 | 138,5 | 291,9 | 5,9 | 689,7 | 8,3 | 0,0 | 0,0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 114 | ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ. | 70 | 7,19 | 4,4 | 5,2 | 35,4 | 207,3 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 23,4 | 9,6 | 48,2 | 1,3 | 176,6 | 3,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7,19 | 4,5 | 5,2 | 47,1 | 254,5 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 29,1 | 11,7 | 50,5 | 1,5 | 184,7 | 3,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 24 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ. | 150 | 6,38 | 2,4 | 6,4 | 19,1 | 144,7 | 0,1 | 9,4 | 0,3 | 1,9 | 0,0 | 0,1 | 24,9 | 29,9 | 73,7 | 1,2 | 652,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 1,95 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,33 | 2,5 | 6,4 | 30,8 | 191,9 | 0,1 | 9,4 | 0,3 | 1,9 | 0,0 | 0,1 | 30,6 | 32,0 | 76,0 | 1,4 | 660,4 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 64,63 | 34,2 | 38,3 | 208,3 | 1518,9 | 0,4 | 19,6 | 0,6 | 9,7 | 0,5 | 0,3 | 238,3 | 210,8 | 521,5 | 12,1 | 1922,2 | 27,5 | 0,0 | 0,0 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,1 | 6,1 | | | | | | | | | | | | | | | |

*МДОУ №6 Ягодка*

## 2 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 3,85 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 36,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 7,05 | 4,3 | 8,2 | 19,8 | 153,6 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 89,8 | 23,9 | 99,4 | 0,6 | 159,6 | 8,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 100 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 5,39 | 3,9 | 4,0 | 17,0 | 120,4 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 120,4 | 24,6 | 98,7 | 0,7 | 210,1 | 10,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 2,2 | 0,6 | 15,3 | 279,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,34 | 10,4 | 14,8 | 52,1 | 589,3 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 0,2 | 210,7 | 48,5 | 198,9 | 1,3 | 370,7 | 18,3 | 0,0 | 0,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 17,14 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 | 348,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 17,14 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 | 348,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 9 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/0/8 | 12,58 | 5,6 | 5,3 | 6,9 | 101,0 | 0,0 | 4,2 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 41,4 | 20,1 | 76,9 | 1,3 | 257,5 | 4,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 1 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 30 | 2,55 | 0,3 | 2,9 | 1,1 | 32,6 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 4,7 | 9,7 | 0,3 | 67,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 55 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 30,28 | 6,9 | 11,9 | 5,3 | 164,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 2,6 | 0,0 | 0,1 | 17,5 | 13,6 | 90,4 | 1,4 | 216,2 | 4,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 3,24 | 4,4 | 3,6 | 27,9 | 163,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 23,6 | 8,5 | 33,9 | 0,8 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 2 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 150 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 1 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 1,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **51,51** | **19,2** | **23,9** | **49,9** | **496,2** | **0,1** | **7,9** | **0,1** | **5,7** | **0,1** | **0,1** | **92,9** | **47,9** | **210,9** | **3,8** | **596,2** | **10,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 7,19 | 4,3 | 4,7 | 6,9 | 87,3 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 153,0 | 16,8 | 108,0 | 0,2 | 219,0 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 7,19 | 4,3 | 4,7 | 6,9 | 87,3 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 153,0 | 16,8 | 108,0 | 0,2 | 219,0 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 46 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/0/25 | 35,44 | 4,3 | 6,2 | 30,1 | 193,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 0,1 | 93,6 | 14,8 | 88,8 | 0,7 | 144,0 | 4,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 35,44 | 4,4 | 6,2 | 30,2 | 193,7 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 0,1 | 101,1 | 17,4 | 91,1 | 0,9 | 151,9 | 4,3 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 129,62 | 39,8 | 50,1 | 160,1 | 1462,5 | 0,3 | 19,9 | 0,1 | 8,1 | 0,4 | 0,6 | 565,7 | 172,6 | 636,9 | 6,8 | 1685,8 | 46,1 | 0,0 | 0,0 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,1 | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | | |

*МДОУ №6 Ягодка*

## 3 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 3,95 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 35,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 40 | КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6,82 | 4,5 | 6,0 | 17,2 | 143,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 92,3 | 44,4 | 110,7 | 1,4 | 190,4 | 7,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 6,49 | 2,4 | 3,0 | 0,0 | 37,5 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,0 | 5,0 | 58,0 | 0,1 | 9,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 5,37 | 3,4 | 3,5 | 18,3 | 119,2 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 120,5 | 17,5 | 99,1 | 0,3 | 177,6 | 10,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 2,2 | 0,6 | 15,3 | 279,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,58 | 12,5 | 17,1 | 50,8 | 515,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 311,4 | 66,9 | 259,6 | 1,8 | 378,5 | 17,9 | 0,0 | 0,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУША | 100 | 0,00 | 0,4 | 0,3 | 9,3 | 42,3 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 10,8 | 14,4 | 1,8 | 139,5 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 0,4 | 0,3 | 9,3 | 42,3 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 10,8 | 14,4 | 1,8 | 139,5 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 108 | СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 5,70 | 1,0 | 1,6 | 9,3 | 55,9 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 13,9 | 9,1 | 20,5 | 0,2 | 35,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2017 | 98 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 34,71 | 0,8 | 2,9 | 3,6 | 43,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 5,8 | 19,8 | 0,5 | 19,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 62 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 65 | 2,04 | 1,5 | 2,2 | 6,3 | 52,1 | 0,0 | 13,9 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 35,5 | 12,6 | 24,7 | 0,6 | 159,6 | 2,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 65 | 3,32 | 1,3 | 2,2 | 7,0 | 51,8 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 10,1 | 32,9 | 0,4 | 246,0 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 2 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 150 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 29,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 1,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 51,53 | 4,6 | 8,9 | 33,5 | 232,4 | 0,0 | 17,5 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 82,1 | 38,6 | 97,9 | 1,7 | 461,5 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 150 | 13,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 118 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 120/30 | 3,84 | 9,9 | 9,2 | 70,8 | 406,1 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 90,5 | 21,1 | 119,9 | 1,2 | 240,5 | 7,9 | 0,0 | 0,0 |
| х/к | х/к | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 3,84 | 10,0 | 9,2 | 70,9 | 406,8 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 98,0 | 23,7 | 122,2 | 1,4 | 248,4 | 7,9 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 93,45 | 27,5 | 35,5 | 164,5 | 1296,5 | 0,2 | 23,8 | 0,0 | 7,3 | 0,3 | 0,3 | 508,6 | 140,0 | 494,1 | 6,7 | 1227,3 | 33,2 | 0,0 | 0,0 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 1,3 | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | | |

*МДОУ №6 Ягодка*

## 4 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 3,95 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 36,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 36 | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 3,74 | 4,6 | 2,9 | 25,1 | 145,9 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 67,7 | 25,8 | 103,7 | 0,6 | 157,3 | 7,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ | 150 | 3,81 | 2,3 | 2,4 | 15,3 | 93,5 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 83,8 | 10,4 | 59,8 | 0,3 | 124,0 | 7,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 2,2 | 0,8 | 15,3 | 279,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,45 | 9,1 | 9,9 | 55,7 | 554,7 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 0,2 | 172,0 | 36,2 | 164,1 | 0,9 | 282,1 | 15,1 | 0,0 | 0,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 11,40 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,40 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 7 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 11,69 | 4,1 | 5,0 | 5,0 | 84,1 | 0,0 | 5,2 | 0,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 29,5 | 14,6 | 50,3 | 0,9 | 226,3 | 3,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 3 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 30 | 1,15 | 0,4 | 3,0 | 2,5 | 39,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 5,3 | 11,5 | 0,2 | 88,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2017 | 74 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 60 | 24,78 | 10,7 | 2,7 | 3,6 | 60,9 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 22,9 | 139,8 | 0,8 | 235,8 | 65,7 | 0,4 | 0,0 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 3,24 | 2,8 | 3,7 | 29,9 | 164,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 17,6 | 21,3 | 57,6 | 0,4 | 43,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 93 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ. | 150 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,2 | 84,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,5 | 3,2 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 1,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 42,34 | 18,0 | 14,4 | 62,2 | 452,9 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,9 | 0,1 | 0,0 | 82,0 | 65,6 | 262,4 | 2,3 | 596,5 | 91,1 | 0,4 | 0,0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ПРЯНИКИ | 30 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 9,10 | 3,3 | 4,3 | 0,0 | 52,5 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 137,2 | 7,0 | 81,2 | 0,1 | 13,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,19 | 5,4 | 5,0 | 34,9 | 205,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 23,0 | 9,3 | 42,3 | 1,0 | 64,2 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,24 | 8,8 | 9,3 | 46,6 | 305,3 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 165,9 | 18,4 | 125,8 | 1,3 | 85,6 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 82,43 | 36,0 | 33,6 | 176,2 | 1360,1 | 0,3 | 8,2 | 0,3 | 5,7 | 0,3 | 0,3 | 425,6 | 122,3 | 554,6 | 4,7 | 972,3 | 107,0 | 0,4 | 0,0 |
| Сбалансированность: | | | | | 1 | 0,9 | 4,9 | | | | | | | | | | | | | | | |

*МДОУ №6 Ягодка*

## 5 день

| Сборник рецептур | №технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества: Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины: В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | Б2, мг | Минеральные вещества: Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 3,95 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 36,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 34 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 6,95 | 4,0 | 6,5 | 15,7 | 138,8 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 97,4 | 27,5 | 105,9 | 0,8 | 173,1 | 8,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 2,2 | 0,6 | 15,3 | 279,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 12,85 | 6,3 | 11,1 | 42,7 | 501,1 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 0,1 | 103,6 | 29,6 | 109,0 | 0,8 | 182,0 | 8,5 | 0,0 | 0,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 8 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/0/6 | 12,41 | 4,5 | 5,1 | 9,5 | 105,2 | 0,1 | 3,8 | 0,2 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 18,4 | 68,3 | 1,0 | 337,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 53 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 30 | 5,83 | 0,4 | 1,8 | 2,3 | 25,9 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 6,3 | 3,9 | 7,1 | 0,0 | 101,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 62 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ. | 60 | 22,89 | 11,8 | 10,0 | 4,8 | 167,6 | 0,1 | 7,7 | 3,7 | 3,5 | 0,2 | 0,8 | 16,2 | 13,4 | 169,0 | 3,6 | 196,5 | 6,0 | 0,1 | 0,0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 120 | 3,40 | 4,4 | 3,9 | 27,9 | 165,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 23,6 | 8,5 | 33,9 | 0,8 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | [illegible] | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 150 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 1,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 47,09 | 21,1 | 20,8 | 53,2 | 499,5 | 0,3 | 13,9 | 3,9 | 6,1 | 0,3 | 0,8 | 76,8 | 45,2 | 276,3 | 5,4 | 686,9 | 11,0 | 0,1 | 0,0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 24 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 43 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 21,03 | 12,2 | 16,2 | 2,2 | 202,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 2,1 | 0,4 | 83,9 | 13,8 | 183,1 | 2,1 | 179,8 | 21,2 | 0,0 | 0,0 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 30 | 0,00 | 0,9 | 0,1 | 1,9 | 11,6 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,7 | 16,7 | 0,2 | 29,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 22,98 | 13,2 | 16,3 | 15,8 | 260,8 | 0,1 | 1,4 | 0,2 | 2,3 | 2,1 | 0,4 | 95,0 | 21,6 | 202,1 | 2,5 | 217,6 | 21,2 | 0,0 | 0,0 |
| **Всего за день:** | | | | 82,92 | 41,7 | 48,4 | 141,7 | 1386,8 | 0,5 | 19,7 | 4,1 | 9,1 | 2,8 | 1,3 | 295,1 | 106,5 | 603,7 | 11,7 | 1334,5 | 42,7 | 0,1 | 0,0 |

*МДОУ №6 Ягодка*

## 6 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 3,95 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 36,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 188 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 6,95 | 3,8 | 5,8 | 17,0 | 135,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 92,9 | 12,4 | 73,1 | 0,3 | 143,1 | 7,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 2,2 | 0,6 | 15,3 | 279,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 12,85 | 6,1 | 10,4 | 43,6 | 495,8 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,6 | 0,2 | 0,1 | 99,1 | 14,5 | 76,2 | 0,5 | 151,9 | 7,6 | 0,0 | 0,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 17 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ. | 150 | 11,22 | 5,2 | 2,4 | 10,5 | 86,1 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 23,5 | 85,6 | 0,8 | 453,0 | 36,6 | 0,2 | 0,0 |
| с/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 30 | 0,00 | 0,9 | 0,1 | 1,9 | 11,6 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,7 | 16,7 | 0,2 | 29,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 24 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ. | 120 | 23,01 | 4,7 | 9,3 | 17,1 | 170,6 | 0,1 | 8,4 | 0,2 | 4,4 | 0,0 | 0,0 | 122,7 | 28,7 | 71,7 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С". | 150 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 1,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 36,99 | 10,8 | 11,8 | 44,1 | 326,6 | 0,2 | 14,9 | 0,4 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 59,7 | 59,3 | 174,0 | 2,2 | 483,7 | 36,6 | 0,2 | 0,0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 113 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ СДОБНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ ,ЛУКОМ. | 70 | 4,82 | 4,8 | 6,7 | 25,0 | 180,8 | 0,1 | 7,3 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 0,0 | 34,1 | 12,7 | 55,4 | 0,9 | 144,8 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 4,82 | 4,9 | 6,7 | 36,7 | 228,0 | 0,1 | 7,3 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 0,0 | 39,8 | 14,8 | 57,7 | 1,1 | 152,9 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 14 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 150 | 5,94 | 4,7 | 5,1 | 15,1 | 125,9 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 128,4 | 15,5 | 96,6 | 0,3 | 190,4 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 3 | ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 8,89 | 4,8 | 5,1 | 26,8 | 173,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 134,1 | 17,6 | 98,9 | 0,5 | 198,5 | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Всего за день:** | | | | 63,55 | 27,6 | 34,2 | 171,3 | 1309,5 | 0,3 | 27,2 | 0,4 | 8,4 | 0,3 | 0,2 | 346,7 | 114,2 | 420,8 | 7,1 | 1227,0 | 60,7 | 0,2 | 0,0 |

*МДОУ №6 Ягодка*

## 7 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 6,49 | 2,4 | 3,0 | 0,0 | 37,5 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,0 | 5,0 | 58,0 | 0,1 | 9,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 184 | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 7,72 | 4,2 | 6,3 | 16,7 | 140,8 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 111,9 | 17,9 | 115,2 | 0,4 | 169,9 | 8,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 5,37 | 3,8 | 4,0 | 17,0 | 120,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 121,1 | 24,8 | 98,3 | 0,7 | 209,4 | 10,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 2,2 | 0,6 | 15,3 | 279,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 21,53 | 12,6 | 13,9 | 49,0 | 577,4 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 331,0 | 47,7 | 271,5 | 1,2 | 388,8 | 18,7 | 0,0 | 0,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 17,14 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 8,0 | 42,0 | 26,0 | 0,6 | 348,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 17,14 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 8,0 | 42,0 | 26,0 | 0,6 | 348,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 15 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ | 150 | 11,26 | 5,5 | 5,6 | 13,5 | 127,7 | 0,0 | 2,6 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 27,3 | 15,4 | 62,3 | 1,0 | 257,0 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 1 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 30 | 2,65 | 0,3 | 2,9 | 1,1 | 32,5 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 4,7 | 9,7 | 0,3 | 67,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 60 | 30,98 | 7,9 | 8,6 | 5,9 | 132,5 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,1 | 19,4 | 14,6 | 63,8 | 1,5 | 166,6 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ. | 120 | 6,36 | 2,6 | 4,3 | 14,9 | 108,5 | 0,1 | 5,9 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 46,2 | 21,5 | 69,4 | 0,7 | 526,6 | 7,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 2 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С. | 150 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 1,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 54,03 | 16,3 | 21,6 | 44,1 | 436,2 | 0,1 | 12,0 | 0,1 | 3,9 | 0,2 | 0,3 | 103,3 | 57,2 | 225,2 | 3,5 | 1018,2 | 14,6 | 0,0 | 0,0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ПЕЧЕНЬЕ РАЗНОЕ-ПРЯНИКИ | 20 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/25 | 34,18 | 3,9 | 6,0 | 33,4 | 203,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,1 | 78,1 | 10,7 | 70,2 | 0,4 | 116,6 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 2,2 | 2,3 | 0,2 | 7,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 34,18 | 4,0 | 6,0 | 33,5 | 203,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,1 | 83,9 | 12,9 | 72,5 | 0,6 | 124,5 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Всего за день:** | | | | 126,88 | 34,5 | 42,0 | 157,4 | 1352,7 | 0,1 | 23,5 | 0,1 | 5,6 | 0,4 | 0,7 | 531,9 | 161,9 | 599,5 | 6,1 | 1887,5 | 36,3 | 0,0 | 0,0 |
| **Сбалансированность:** | | | | | 1 | 1,2 | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | |

*МДОУ №6 Ягодка*

## 8 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ). | 5 | 3,95 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 36,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 37 | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ. | 150 | 6,52 | 2,1 | 5,3 | 6,3 | 82,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 84,0 | 9,2 | 55,6 | 0,1 | 110,5 | 6,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ. | 150 | 5,39 | 3,5 | 3,5 | 18,3 | 119,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 120,0 | 17,2 | 90,5 | 0,3 | 178,5 | 10,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 1,95 | 2,2 | 0,8 | 15,3 | 279,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,81** | **7,8** | **13,4** | **39,9** | **517,0** | **0,0** | **1,0** | **0,0** | **0,2** | **0,2** | **0,2** | **204,5** | **26,4** | **146,9** | **0,4** | **289,8** | **16,9** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 7,30 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41,4 | 0,0 | 8,8 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 7,0 | 9,7 | 1,9 | 244,6 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,30** | **0,4** | **0,4** | **8,6** | **41,4** | **0,0** | **8,8** | **0,0** | **0,6** | **0,0** | **0,0** | **14,1** | **7,0** | **9,7** | **1,9** | **244,6** | **1,8** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 12 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ. | 150 | 8,13 | 1,5 | 1,7 | 9,1 | 56,9 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 6,1 | 16,6 | 0,4 | 37,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2017 | 5 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ. | 30 | 1,06 | 0,5 | 3,0 | 3,0 | 41,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 5,0 | 14,8 | 0,2 | 101,8 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 68 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 80 | 37,96 | 1,0 | 13,8 | 4,9 | 155,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 3,9 | 0,1 | 0,0 | 17,6 | 4,6 | 22,5 | 0,2 | 62,4 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 120 | 3,64 | 8,8 | 5,5 | 31,0 | 201,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 14,8 | 108,9 | 162,4 | 3,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 2 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С. | 150 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 1,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **53,55** | **9,8** | **24,0** | **56,7** | **489,2** | **0,2** | **2,9** | **0,2** | **6,7** | **0,1** | **0,0** | **60,7** | **126,6** | **216,3** | **4,5** | **202,7** | **3,7** | **0,0** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 150 | 14,40 | 7,5 | 4,8 | 12,8 | 130,5 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 178,5 | 21,0 | 144,0 | 0,2 | 210,0 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **14,40** | **7,5** | **4,8** | **12,8** | **130,5** | **0,0** | **0,9** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **178,5** | **21,0** | **144,0** | **0,2** | **210,0** | **13,5** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 26 | КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ. | 120 | 3,50 | 3,3 | 5,6 | 19,8 | 151,9 | 0,1 | 8,2 | 0,0 | 2,7 | 0,1 | 0,1 | 16,3 | 27,3 | 79,7 | 1,5 | 608,3 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 84 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ. | 30 | 0,68 | 0,1 | 0,6 | 1,1 | 9,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 1,3 | 2,1 | 0,0 | 6,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **6,13** | **3,5** | **7,2** | **30,7** | **201,1** | **0,1** | **8,2** | **0,1** | **2,7** | **0,1** | **0,1** | **24,8** | **30,7** | **84,1** | **1,7** | **623,0** | **5,9** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **99,19** | **29,1** | **49,8** | **148,7** | **1379,3** | **0,3** | **21,8** | **0,3** | **10,2** | **0,4** | **0,5** | **482,6** | **211,7** | **601,0** | **8,7** | **1570,1** | **41,8** | **0,0** | **0,0** |

*МДОУ №6 Ягодка*

## 9 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 6,23 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 38,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 94,1 | 4,8 | 55,7 | 0,1 | 9,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 169 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 150 | 7,84 | 5,0 | 6,4 | 24,7 | 178,6 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 113,6 | 28,9 | 145,7 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ. | 150 | 3,81 | 2,3 | 2,4 | 15,3 | 93,5 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 83,8 | 10,4 | 59,6 | 0,3 | 124,0 | 7,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **19,83** | **10,2** | **11,7** | **40,0** | **308,1** | **0,1** | **1,7** | **0,0** | **0,6** | **0,0** | **0,1** | **291,7** | **44,1** | **261,0** | **2,4** | **133,1** | **7,2** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 130 | 10,78 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,0 | 13,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 20,8 | 10,4 | 14,3 | 2,9 | 361,4 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,78** | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **61,1** | **0,0** | **13,0** | **0,0** | **0,8** | **0,0** | **0,0** | **20,8** | **10,4** | **14,3** | **2,9** | **361,4** | **2,6** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 9 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ. | 150/0/8 | 12,38 | 5,5 | 5,3 | 6,6 | 100,3 | 0,0 | 4,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 40,9 | 20,0 | 75,7 | 1,3 | 258,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 49 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ. | 60 | 35,57 | 15,0 | 4,3 | 2,6 | 108,3 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 24,2 | 26,2 | 180,7 | 0,5 | 323,6 | 126,7 | 0,6 | 0,0 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 120 | 6,36 | 2,8 | 4,3 | 14,9 | 108,5 | 0,1 | 6,9 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 46,2 | 21,5 | 69,4 | 0,7 | 526,6 | 7,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 93 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ. | 150 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 21,2 | 84,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,5 | 3,2 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 1,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **55,79** | **23,1** | **13,9** | **45,5** | **401,7** | **0,2** | **11,6** | **0,1** | **3,4** | **0,1** | **0,3** | **120,1** | **69,2** | **329,0** | **2,5** | **1109,0** | **138,4** | **0,6** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **0,1** | **0,0** | **11,7** | **47,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **5,7** | **2,1** | **2,3** | **0,2** | **8,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 58 | ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ. | 150 | 27,87 | 11,8 | 14,7 | 30,6 | 302,1 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 2,6 | 0,0 | 0,1 | 18,5 | 32,5 | 138,7 | 1,7 | 259,6 | 5,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **29,82** | **11,9** | **14,7** | **42,3** | **349,3** | **0,0** | **1,0** | **0,2** | **2,6** | **0,0** | **0,1** | **24,2** | **34,6** | **141,0** | **1,9** | **267,7** | **5,1** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **116,22** | **45,8** | **40,8** | **152,2** | **1167,4** | **0,3** | **27,3** | **0,3** | **7,4** | **0,1** | **0,5** | **462,5** | **160,4** | **747,6** | **9,9** | **1879,3** | **153,3** | **0,6** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,9** | **3,3** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МДОУ №6 Ягодка*

## 10 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 3,95 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2009 | 50 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ. | 150 | 6,83 | 4,3 | 8,4 | 16,7 | 142,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 0,1 | 86,3 | 35,5 | 106,1 | 1,0 | 175,9 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ. | 150 | 5,39 | 3,5 | 3,5 | 16,3 | 119,5 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 120,0 | 17,2 | 90,5 | 0,3 | 176,5 | 10,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 18,12 | 7,8 | 14,0 | 35,0 | 299,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 206,9 | 52,7 | 197,6 | 1,3 | 355,2 | 17,8 | 0,0 | 0,0 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 14 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МК БУЛЬОНЕ. | 150 | 13,16 | 5,5 | 5,9 | 11,1 | 120,6 | 0,1 | 5,3 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 0,0 | 28,1 | 21,1 | 78,2 | 1,2 | 449,5 | 6,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 64 | "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ | 60 | 27,45 | 8,8 | 8,5 | 11,5 | 159,2 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 15,4 | 16,5 | 88,8 | 1,2 | 218,8 | 4,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 5 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ. | 120 | 3,86 | 1,6 | 8,2 | 10,8 | 124,2 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 38,2 | 20,5 | 46,4 | 1,3 | 294,1 | 8,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С". | 150 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 1,46 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 47,23 | 15,9 | 22,6 | 48,0 | 462,1 | 0,1 | 11,4 | 0,1 | 5,9 | 0,2 | 0,1 | 88,1 | 59,5 | 213,4 | 3,7 | 963,5 | 17,8 | 0,0 | 0,0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 24 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 180 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 10,7 | 42,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 10,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 10,7 | 42,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 10,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 142 | ОВОЩНОЕ РАГУ. | 150 | 6,49 | 2,8 | 5,8 | 16,7 | 131,3 | 0,1 | 12,5 | 0,6 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 45,1 | 32,9 | 75,3 | 1,5 | 494,2 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 150 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 47,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 2,1 | 2,3 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,95 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 8,44 | 2,9 | 5,8 | 28,4 | 178,5 | 0,1 | 12,5 | 0,6 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 50,8 | 35,0 | 77,6 | 1,7 | 502,3 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| **Всего за день:** | | | | 73,79 | 27,7 | 42,6 | 142,3 | 1068,6 | 0,2 | 28,9 | 0,7 | 9,2 | 0,4 | 0,3 | 366,8 | 157,9 | 505,6 | 9,8 | 2071,6 | 43,9 | 0,0 | 0,0 |
| **Сбалансированность:** | | | | | 1 | 1,5 | 5,1 | | | | | | | | | | | | | | | |