

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	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	0,00	6,16	11,92	1,12	136,48	0,08	0,03	0,16	0,13	1,13	38,64	83,39	6,21	0,95	88,96	10,64	0,01	0,02	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,00	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	0,08	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	1,49	2,16	0,14	5,56	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	9,25	15,67	24,17	274,97	2,89	0,09	0,20	0,21	1,13	69,06	124,88	24,27	1,97	259,22	10,64	0,01	0,02
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:					0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01
Обед																						
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	0,00	1,66	1,72	12,05	70,57	3,94	0,05	0,03	0,12	0,00	13,70	34,14	13,87	0,62	284,34	2,81	0,00	0,02	
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	0,00	9,28	12,10	9,70	184,78	0,38	0,05	0,07	0,04	0,05	27,06	93,55	16,46	1,17	137,24	3,90	0,01	0,05	
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100/30	0,00	3,12	4,41	28,86	167,82	1,00	0,04	0,03	0,28	0,08	16,41	67,22	24,73	0,60	88,66	1,42	0,01	0,03	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	18,34	18,68	87,09	590,24	5,32	0,24	0,17	0,44	0,13	75,80	246,21	72,03	4,19	590,47	9,81	0,02	0,10
Полдник																						
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	70/5	0,00	13,42	10,83	14,90	212,64	0,20	0,03	0,15	0,05	0,11	104,19	142,08	17,16	0,59	104,12	0,60	0,02	0,02	
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0,00	4,44	3,83	7,36	82,76	0,82	0,04	0,17	0,03	0,00	161,16	113,76	17,70	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	17,86	14,66	22,26	295,40	1,02	0,07	0,32	0,08	0,11	265,35	255,84	34,86	0,72	334,80	14,82	0,02	0,02
Всего за день:					0,00	45,84	49,40	143,03	1 206,20	13,23	0,42	0,71	0,73	1,37	424,61	636,83	138,36	8,86	1 462, 49	37,27	0,05	0,15
Сбалансированность:					1	1,1	3,1															

2 день

Сборник рецептур	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	150	0,00	3,60	4,71	24,79	156,15	0,14	0,05	0,12	0,02	0,04	105,66	97,75	21,87	0,39	161,46	3,06	0,00	0,02
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	0,00	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,00	2,31	1,82	9,37	63,60	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,91	60,35	11,91	0,19	118,98	6,75	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	8,26	11,53	62,42	387,28	0,57	0,10	0,22	0,07	0,12	196,39	180,17	38,94	1,07	334,59	9,81	0,00	0,02
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	
Обед																					
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	0,00	1,24	3,47	7,48	66,50	6,07	0,03	0,03	0,17	0,00	30,51	31,76	15,46	0,74	222,28	3,78	0,00	0,02
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	0,00	8,81	5,12	5,25	102,60	0,52	0,06	0,07	0,02	0,09	29,40	138,14	32,13	0,99	252,23	72,91	0,01	0,31
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	0,00	2,69	4,25	18,32	122,64	8,91	0,10	0,09	0,03	0,06	29,72	71,78	24,91	1,01	653,62	7,21	0,00	0,03
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,00	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,12	0,12	17,37	71,70	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	14,85	2,96	4,44	0,59	84,39	0,60	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	17,23	13,42	76,08	496,14	17,70	0,29	0,23	0,22	0,15	120,69	298,22	94,35	5,19	1 320,22	86,18	0,01	0,36
Полдник																					
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	0,00	3,65	4,16	29,68	170,62	0,02	0,04	0,03	0,01	0,07	12,69	33,58	5,54	0,35	51,54	1,45	0,01	0,01
2008	435	ЙОГУРТ	150	0,00	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03
Итого за прием пищи:				0,00	6,65	6,41	34,18	242,62	1,07	0,09	0,29	0,05	0,07	192,69	176,08	26,54	0,35	270,54	1,45	0,01	0,04
Всего за день:				0,00	32,89	31,51	187,53	1 190,54	22,34	0,50	0,74	0,34	0,34	520,27	664,97	165,83	8,71	1 925,35	97,44	0,02	0,42
Сбалансированность:					1	1,0	5,7														

3 день

Сборник рецептур	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	89	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	150	0,00	3,97	3,98	12,21	101,29	0,55	0,06	0,11	0,02	0,02	111,29	94,72	18,90	0,33	172,71	9,86	0,00	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ	30/5/10	0,00	4,76	7,53	15,46	149,27	0,03	0,03	0,04	0,05	0,08	82,80	67,65	7,90	0,38	36,35	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,00	3,06	2,52	9,81	75,08	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,88	78,03	18,54	0,47	164,86	8,28	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	11,79	14,03	37,48	325,64	1,06	0,12	0,25	0,08	0,10	292,97	240,40	45,34	1,18	373,92	18,14	0,00	0,00
II Завтрак																					
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01
Обед																					
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,00	1,38	3,45	7,75	67,96	5,65	0,05	0,04	0,14	0,05	23,64	34,61	14,44	0,59	265,37	3,22	0,00	0,02
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	0,00	9,36	13,00	26,31	259,74	0,81	0,05	0,06	0,29	0,00	16,10	107,59	26,58	0,99	147,57	3,65	0,01	0,06
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,00	0,63	2,09	3,71	36,75	3,84	0,02	0,02	0,16	0,00	11,66	13,82	8,80	0,20	169,24	0,92	0,00	0,01
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,00	0,10	0,01	11,97	50,40	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	2,38	2,74	0,11	20,40	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	15,75	19,00	77,51	547,09	12,22	0,22	0,16	0,59	0,05	74,74	209,70	68,16	3,69	682,08	9,47	0,01	0,09
Полдник																					
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	0,00	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	485	БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	0,00	4,85	3,84	30,05	174,11	0,08	0,06	0,04	0,01	0,09	24,24	48,49	7,89	0,45	78,12	2,55	0,01	0,01
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,34	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,40	6,14	38,91	240,40	0,08	0,07	0,04	0,06	0,09	41,57	86,94	11,76	0,95	78,85	2,55	0,01	0,01
Всего за день:				0,00	35,33	39,56	163,41	1 158,72	17,36	0,43	0,47	0,73	0,24	423,68	546,94	132,46	7,80	1 412,85	32,16	0,02	0,11
Сбалансированность:					1	1,1	4,6														

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	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	0,00	5,04	4,71	19,26	140,31	0,60	0,07	0,14	0,03	0,03	123,24	121,28	29,69	0,77	210,54	10,63	0,00	0,00	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	0,00	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,00	2,31	1,82	9,37	63,60	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,91	60,35	11,91	0,19	118,98	6,75	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	9,63	11,53	44,09	319,91	0,99	0,12	0,23	0,08	0,11	211,45	202,08	45,50	1,27	357,87	17,38	0,00	0,00
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00
Обед																						
2012	80	СУП С КРУПОЙ И С ЯЙЦОМ	150	0,00	2,03	2,34	11,16	74,05	3,40	0,05	0,05	0,13	0,13	15,40	43,20	14,85	0,62	252,34	3,66	0,00	0,02	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	120/30	0,00	11,72	10,84	18,82	220,57	13,97	0,06	0,11	0,04	0,13	47,04	129,09	30,05	2,07	358,73	7,53	0,00	0,04	
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	40	0,00	0,37	3,00	3,49	43,29	1,67	0,01	0,01	0,16	0,00	11,06	10,92	6,70	0,63	108,05	1,64	0,00	0,01	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	18,33	16,62	69,50	502,84	19,04	0,21	0,20	0,33	0,26	91,44	231,99	67,58	5,06	799,35	14,51	0,00	0,07
Полдник																						
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ	70/5	0,00	6,21	5,37	18,39	147,02	0,11	0,03	0,06	0,03	0,08	39,55	61,10	8,45	0,51	59,28	0,80	0,01	0,01	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	1,49	2,16	0,14	5,56	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	6,25	5,37	23,31	166,86	0,12	0,03	0,06	0,03	0,08	46,67	62,59	10,61	0,65	64,84	0,80	0,01	0,01
Всего за день:					0,00	34,94	33,67	151,60	1 052,18	21,35	0,37	0,50	0,44	0,45	359,01	506,11	129,09	8,87	1 402,06	34,19	0,01	0,08
Сбалансированность:					1	1,0	4,3															

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	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	150	0,00	4,07	5,57	28,95	182,83	1,94	0,05	0,09	0,16	0,08	68,58	91,23	26,61	0,53	212,66	5,49	0,00	0,05
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	0,00	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,00	3,06	2,52	10,77	78,95	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,89	78,03	18,54	0,47	164,89	8,28	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	9,48	13,09	67,98	429,31	2,46	0,11	0,21	0,21	0,16	176,29	191,33	50,31	1,49	431,70	13,77	0,00	0,05
II Завтрак																					
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01
Обед																					
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	0,00	5,27	1,99	10,63	81,84	5,35	0,08	0,07	0,12	0,01	24,53	93,73	28,95	0,88	474,34	40,92	0,00	0,17
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	40/40	0,00	7,46	7,47	1,70	103,86	0,33	0,02	0,05	0,17	0,02	8,97	67,08	10,63	0,98	154,75	3,41	0,00	0,02
2012	314	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	124	0,00	3,53	4,12	15,93	114,80	0,00	0,09	0,05	0,02	0,06	10,82	77,88	52,63	1,83	110,02	0,95	0,00	0,01
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ	40	0,00	0,40	1,32	2,04	21,93	9,24	0,01	0,01	0,16	0,00	17,77	9,76	5,90	0,29	54,43	0,85	0,00	0,01
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	1,12	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	20,87	15,34	66,33	487,36	14,92	0,29	0,21	0,47	0,09	78,90	297,23	113,84	5,72	873,68	47,81	0,00	0,21
Полдник																					
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	0,00	7,06	3,86	50,57	265,01	0,03	0,11	0,08	0,02	0,13	20,08	78,27	13,21	0,96	139,59	1,91	0,02	0,01
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,00	0,06	0,00	4,99	20,63	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78	1,97	2,37	0,16	9,46	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,12	3,86	55,56	285,64	0,42	0,11	0,08	0,02	0,13	27,86	80,24	15,58	1,12	149,05	1,91	0,02	0,01
Всего за день:				0,00	37,86	32,68	199,38	1 247,90	21,80	0,53	0,52	0,70	0,38	297,45	578,70	186,93	10,31	1 732,43	65,49	0,02	0,28
Сбалансированность:					1	0,9	5,3														

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	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	0,00	5,04	4,79	19,40	141,64	0,60	0,07	0,14	0,03	0,03	122,54	119,78	30,92	0,69	209,41	10,90	0,00	0,01
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ	30/5/10	0,00	4,76	7,53	15,46	149,27	0,03	0,03	0,04	0,05	0,08	82,80	67,65	7,90	0,38	36,35	0,00	0,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,00	2,31	1,82	13,25	79,08	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,98	60,35	11,91	0,19	119,10	6,75	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	12,11	14,14	48,11	369,99	1,02	0,12	0,26	0,09	0,11	287,32	247,78	50,73	1,26	364,86	17,65	0,00	0,01
II Завтрак																					
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00
Обед																					
2012	87	СУП РЫБНЫЙ	150	0,00	3,04	1,91	10,97	73,50	5,48	0,07	0,05	0,13	0,00	22,82	63,53	22,66	0,80	429,25	19,63	0,00	0,09
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	60/20	0,00	8,33	9,97	6,69	149,62	0,30	0,03	0,06	0,04	0,03	13,48	64,49	8,05	0,67	97,26	2,93	0,01	0,04
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	0,00	4,57	6,70	29,12	195,21	0,00	0,05	0,02	0,03	0,12	8,05	34,45	6,12	0,78	53,43	0,64	0,01	0,01
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,00	0,64	1,98	4,02	36,86	5,28	0,01	0,02	0,24	0,00	17,80	13,79	8,17	0,36	75,87	1,44	0,00	0,01
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	20,79	21,00	86,83	620,12	11,06	0,25	0,18	0,44	0,15	80,09	225,04	60,98	4,35	736,04	26,32	0,02	0,15
Полдник																					
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	70/5	0,00	12,41	9,18	13,95	189,81	0,19	0,03	0,14	0,03	0,07	97,21	132,16	16,15	0,56	98,83	0,80	0,02	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0,00	4,44	3,83	7,36	82,76	0,82	0,04	0,17	0,03	0,00	161,16	113,76	17,70	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	16,85	13,01	21,31	272,57	1,01	0,07	0,31	0,06	0,07	258,37	245,92	33,85	0,69	329,51	15,02	0,02	0,02
Всего за день:				0,00	50,48	48,30	170,95	1 325,25	14,29	0,45	0,76	0,59	0,33	635,23	728,19	150,96	8,19	1 610, 41	60,49	0,04	0,18
Сбалансированность:					1	1,0	3,4														

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	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	185	КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ	150	0,00	5,23	5,86	24,03	169,60	0,52	0,05	0,12	0,03	0,06	110,07	91,37	15,49	0,32	178,04	9,00	0,00	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	0,00	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,49	2,15	0,14	5,56	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,55	10,86	44,41	305,44	0,53	0,08	0,13	0,07	0,14	123,43	113,31	21,54	0,77	211,95	9,00	0,00	0,00
II Завтрак																					
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01
Обед																					
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	0,00	1,39	1,74	9,59	59,78	3,94	0,05	0,04	0,12	0,00	13,50	37,41	18,42	0,70	288,26	2,81	0,00	0,02
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	0,00	8,80	5,11	5,20	102,20	0,51	0,06	0,07	0,02	0,09	29,13	137,67	32,05	0,99	250,92	72,86	0,01	0,31
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	0,00	2,56	4,22	17,23	117,51	8,35	0,10	0,08	0,02	0,06	29,10	68,19	23,49	0,95	614,55	6,87	0,00	0,03
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,00	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,12	0,12	11,56	48,47	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,51	2,96	3,27	0,59	83,82	0,60	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	17,24	11,65	71,24	460,66	15,00	0,31	0,23	0,16	0,15	97,45	299,81	94,64	5,09	1 345,25	84,82	0,01	0,36
Полдник																					
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	0,00	6,16	11,92	1,12	136,48	0,08	0,03	0,16	0,13	1,13	38,64	83,39	6,21	0,95	88,96	10,64	0,01	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,00	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,00	0,06	0,00	4,99	20,63	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	1,97	2,42	0,16	9,47	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,36	12,01	13,64	192,63	0,47	0,05	0,17	0,13	1,13	50,07	97,96	13,58	1,41	117,78	10,64	0,01	0,02
Всего за день:				0,00	32,54	34,91	138,80	1 004,32	20,00	0,46	0,55	0,36	1,42	285,35	520,98	136,96	9,25	1 952,98	106,46	0,02	0,39
Сбалансированность:					1	1,1	4,3														

8 день

Сборник рецептур	№ технолого-гностической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	150	0,00	3,96	3,86	11,99	99,25	0,55	0,05	0,12	0,02	0,02	112,34	96,97	17,03	0,44	174,40	9,45	0,01	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	0,00	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,00	3,06	2,52	12,23	84,76	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,92	78,03	18,54	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	9,37	11,38	52,48	351,54	1,07	0,11	0,24	0,07	0,10	220,08	197,07	40,73	1,40	393,49	17,73	0,01	0,00
II Завтрак																					
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00
Обед																					
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	0,00	1,71	1,76	13,12	75,46	5,76	0,07	0,05	0,12	0,00	15,15	43,16	18,06	0,76	409,04	3,89	0,00	0,02
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	75	0,00	11,34	17,44	5,11	222,76	0,38	0,03	0,09	0,07	0,22	40,60	105,96	12,77	0,89	120,15	4,42	0,01	0,06
2008	131	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	125	0,00	3,20	5,20	89,99	95,99	22,00	0,04	0,00	0,07	0,00	71,99	48,00	24,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,00	0,15	0,00	19,28	78,75	9,75	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	3,75	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	20,61	24,84	154,82	603,06	37,89	0,24	0,17	0,26	0,22	145,35	249,65	71,69	4,39	608,69	9,99	0,01	0,08
Полдник																					
2008	435	ЙОГУРТ	150	0,00	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03
2012	485	БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	0,00	4,85	3,84	30,05	174,11	0,08	0,06	0,04	0,01	0,09	24,24	48,49	7,89	0,45	78,12	2,55	0,01	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	7,85	6,09	34,55	246,11	1,13	0,11	0,30	0,05	0,09	204,24	190,99	28,89	0,45	297,12	2,55	0,01	0,04
Всего за день:				0,00	38,56	42,46	256,55	1 263,28	41,29	0,47	0,72	0,38	0,41	579,12	647,16	146,71	8,13	1 479,30	31,77	0,03	0,12
Сбалансированность:					1	1,1	6,7														

9 день

Сборник рецептур	№ технолого-гностической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	150	0,00	3,78	5,54	28,43	179,19	1,10	0,04	0,08	0,10	0,08	62,90	84,62	23,12	0,43	158,35	5,22	0,00	0,03
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	0,00	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,00	2,31	1,82	9,37	63,60	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,91	60,35	11,91	0,19	118,98	6,75	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	8,37	12,36	53,26	358,79	1,49	0,09	0,17	0,15	0,16	151,11	165,42	38,93	0,93	305,68	11,97	0,00	0,03
II Завтрак																					
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01
Обед																					
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	0,00	1,33	3,13	9,85	73,30	4,02	0,05	0,03	0,12	0,00	15,09	38,75	14,97	0,59	291,04	2,64	0,00	0,02
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/30	0,00	10,03	11,83	8,66	181,27	0,49	0,04	0,07	0,03	0,06	18,28	92,01	13,97	1,36	201,21	4,56	0,00	0,03
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	0,00	2,32	3,76	18,80	118,40	16,80	0,12	0,00	0,03	0,00	16,80	63,20	24,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,00	0,43	2,00	4,44	37,74	1,49	0,01	0,01	0,00	0,00	10,44	11,44	6,06	0,54	106,13	2,08	0,00	0,01
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	18,32	21,16	77,78	575,64	22,80	0,31	0,14	0,18	0,06	78,55	254,18	74,98	5,19	678,61	10,96	0,00	0,06
Полдник																					
2012		ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	65	0,00	10,18	9,52	12,89	179,92	0,11	0,03	0,12	0,06	0,14	80,71	104,52	11,22	0,32	81,37	1,74	0,01	0,02
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,00	0,07	0,05	22,75	89,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	10,23	5,91	2,79	0,08	20,66	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	10,25	9,57	35,64	269,37	0,33	0,03	0,12	0,06	0,14	90,94	110,43	14,01	0,40	102,03	1,74	0,01	0,02
Всего за день:				0,00	37,33	43,48	176,19	1 249,39	28,62	0,45	0,45	0,39	0,36	335,00	539,93	135,12	8,50	1 364,32	26,67	0,01	0,12
Сбалансированность:					1	1,2	4,7														

10 день

Сборник рецептур	№ технолого-гностической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	150	0,00	4,03	4,29	11,46	101,26	0,55	0,06	0,12	0,02	0,02	113,31	102,40	22,61	0,41	183,40	9,99	0,00	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	0,00	4,93	7,71	15,46	151,64	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	99,81	81,75	9,10	0,40	36,66	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,55	0,00	0,99	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	8,96	12,00	31,76	272,25	0,62	0,10	0,17	0,09	0,10	217,67	184,15	32,70	0,81	220,54	9,99	0,00	0,00
II Завтрак																					
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00
Обед																					
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,00	1,20	3,07	9,01	68,72	4,11	0,04	0,03	0,16	0,00	20,43	33,05	16,12	0,73	282,79	3,91	0,00	0,02
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	40/40	0,00	15,18	14,60	3,80	207,40	1,21	0,05	0,10	0,09	0,02	19,48	132,46	19,12	1,95	333,28	7,36	0,00	0,04
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	124	0,00	3,65	4,15	16,48	117,75	0,00	0,10	0,05	0,02	0,06	13,78	81,07	54,60	1,91	113,87	0,98	0,00	0,01
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,00	0,63	2,09	3,71	36,75	3,84	0,02	0,02	0,16	0,00	11,66	13,82	8,80	0,20	169,24	0,92	0,00	0,01
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,13	0,13	11,94	50,33	1,36	0,01	0,01	0,00	0,00	10,10	3,37	3,57	0,67	95,16	0,68	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	25,00	24,48	72,26	611,05	10,52	0,31	0,24	0,43	0,08	87,06	312,55	116,82	7,20	1 073,84	15,53	0,00	0,08
Полдник																					
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0,00	4,44	3,83	7,36	82,76	0,82	0,04	0,17	0,03	0,00	161,16	113,76	17,70	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	0,00	6,18	4,98	50,42	270,95	0,03	0,07	0,04	0,02	0,13	18,33	52,38	9,90	0,76	97,11	1,63	0,02	0,01
Итого за прием пищи:				0,00	10,62	8,81	57,78	353,71	0,85	0,11	0,21	0,05	0,13	179,49	166,14	27,60	0,89	327,79	15,85	0,02	0,01
Всего за день:				0,00	45,31	45,44	176,50	1 299,58	13,19	0,53	0,63	0,57	0,31	493,67	672,29	182,52	10,79	1 802,17	42,87	0,02	0,09
Сбалансированность:					1	1,0	3,9														