

1 день

1 день																						
Сборник рецептов	№ 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		ПЕЧЕНЬЕ	15	2,25	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	3,0	13,5	0,3	16,5	0,0	0,0	0,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7,81	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	7,4	5,8	32,1	0,7	50,0	0,6	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,55	0,1	0,0	4,1	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	3,8	3,7	0,4	13,1	0,0	0,0	0,0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	12,30	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	149,6	5,6	80,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,91	10,0	11,7	42,6	317,3	0,1	0,1	0,1	1,0	0,1	0,1	171,7	18,1	129,3	1,6	97,2	0,6	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	10,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Обед																						
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	35	2,56	0,8	2,0	4,0	37,3	0,0	2,1	0,0	0,9	0,0	0,0	17,6	10,3	21,0	0,6	143,7	2,9	0,0	0,0
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	65,93	16,2	17,8	9,8	267,8	0,1	23,2	0,0	1,9	0,1	0,1	66,0	34,5	159,0	2,9	495,6	9,8	0,0	0,0
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	6,60	1,6	3,5	8,8	77,5	0,1	5,4	0,3	0,3	0,0	0,1	38,8	20,2	46,3	0,7	205,2	3,3	0,0	0,0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,29	0,0	0,0	4,8	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				78,78	21,3	23,7	44,4	483,5	0,2	30,6	0,4	4,0	0,1	0,2	137,9	74,4	261,1	5,8	899,7	18,3	0,1	0,0
Полдник																						
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	7,50	2,3	4,9	15,5	114,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,2	3,9	20,3	0,3	28,4	0,0	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,41	3,0	3,3	9,5	80,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,3	15,9	77,9	0,3	161,5	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				15,91	5,3	8,1	25,0	195,2	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	113,5	19,8	98,2	0,6	189,9	9,0	0,0	0,0
Ужин																						
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	36,54	15,8	10,7	12,1	210,2	0,0	0,2	0,1	0,4	0,2	0,2	127,0	17,5	166,2	0,5	122,6	2,5	0,0	0,0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	2,71	1,3	1,3	8,0	52,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	2,0	11,6	0,1	21,0	0,9	0,0	0,0
2008		БАТОН	20	2,30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	8,83	3,0	3,1	10,3	81,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,6	14,4	77,4	0,2	154,2	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				50,38	21,5	15,6	40,7	396,6	0,1	0,7	0,1	0,4	0,2	0,3	245,9	36,5	268,2	1,0	316,1	12,4	0,0	0,0
Всего за день:				177,98	59,1	59,3	172,2	1476,0	0,5	33,5	0,5	5,5	0,5	0,8	681,5	156,1	769,3	11,5	1742,8	42,3	0,1	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	2,9															

2 день

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		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	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,45	3,8	4,3	21,9	141,7	0,1	0,2	0,0	0,7	0,1	0,1	47,0	22,2	79,1	0,7	109,1	4,7	0,0	0,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА	180	1,13	0,2	0,0	5,7	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	4,1	5,4	0,1	8,5	0,0	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	6,35	1,5	4,7	10,3	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	4,4	2,6	14,0	0,2	19,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,93	5,5	9,0	38,0	255,0	0,1	0,2	0,1	0,8	0,1	0,1	61,0	28,9	98,4	1,0	136,7	4,7	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	175	19,08	0,6	0,6	14,6	70,2	0,0	6,2	0,0	1,0	0,0	0,0	22,2	11,1	15,3	3,1	428,1	3,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,08	0,6	0,6	14,6	70,2	0,0	6,2	0,0	1,0	0,0	0,0	22,2	11,1	15,3	3,1	428,1	3,1	0,0	0,0
Обед																						
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	8,64	1,9	5,7	7,8	94,4	0,1	15,3	0,2	1,0	0,1	0,1	57,1	20,9	43,7	1,0	279,8	4,3	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	59,75	15,2	14,4	8,2	223,0	0,1	0,3	0,0	1,4	0,1	0,1	12,6	16,4	132,5	1,9	277,7	6,4	0,0	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	9,66	2,6	5,3	15,6	121,0	0,1	7,4	0,0	0,2	0,1	0,1	39,2	22,0	69,3	0,8	555,8	7,2	0,0	0,0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	4,69	0,1	0,1	8,2	35,4	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	13,3	4,3	3,5	0,7	98,6	0,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	3,21	0,5	2,0	1,2	26,1	0,0	1,3	0,0	0,9	0,0	0,0	12,6	7,5	14,1	0,3	84,9	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				88,35	23,0	27,9	58,1	581,4	0,3	25,7	0,3	4,6	0,2	0,3	142,0	78,6	297,9	6,4	1351,1	21,0	0,1	0,0
Полдник																						
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	1,60	0,4	0,0	5,0	22,5	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0	0,0	14,7	10,9	15,8	0,3	64,1	1,6	0,0	0,0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	170	14,62	4,9	4,3	6,8	90,1	0,1	1,2	0,1	0,1	0,0	0,3	204,0	23,8	161,5	0,2	248,2	15,3	0,0	0,0
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/5	2,93	1,5	0,6	13,2	63,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	2,7	12,1	0,2	24,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,15	6,8	4,8	25,0	176,3	0,1	1,8	0,7	0,3	0,0	0,3	222,8	37,4	189,5	0,7	337,1	16,9	0,1	0,0
Ужин																						
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	34,91	13,7	3,6	15,0	146,9	0,1	0,5	0,0	1,1	0,1	0,1	34,1	39,8	181,0	0,9	344,0	107,5	0,5	0,0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	138	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	150	4,20	1,6	3,0	9,6	71,8	0,0	4,5	0,0	1,4	0,0	0,0	37,3	22,2	43,4	1,4	322,6	7,8	0,0	0,0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,74	0,2	0,0	4,2	18,7	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	4,4	4,9	0,4	22,9	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	20	2,30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				52,65	22,1	11,8	39,3	352,8	0,2	5,9	0,1	2,7	0,1	0,1	109,7	74,0	319,3	3,9	707,9	115,4	0,5	0,0
Всего за день:				194,16	58,0	54,1	175,0	1435,7	0,7	39,8	1,2	9,4	0,4	0,9	557,7	230,1	920,4	15,1	2961,0	161,0	0,6	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	3,0															

3 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,41	3,0	3,3	9,5	80,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,3	15,9	77,9	0,3	161,5	9,0	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	6,35	1,5	4,7	10,3	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	4,4	2,6	14,0	0,2	19,2	0,0	0,0	0,0
2012	418	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ СМЕСИ КРУП	150	8,01	3,5	4,2	21,4	137,4	0,1	0,2	0,0	1,0	0,1	0,1	44,4	33,0	79,8	1,0	119,8	4,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,77	8,1	12,1	41,2	307,5	0,1	0,7	0,1	1,1	0,1	0,2	156,0	51,5	171,7	1,5	300,5	13,2	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	19,62	0,6	0,6	15,1	72,2	0,0	6,3	0,0	1,0	0,0	0,0	22,8	11,4	15,7	3,1	440,4	3,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,62	0,6	0,6	15,1	72,2	0,0	6,3	0,0	1,0	0,0	0,0	22,8	11,4	15,7	3,1	440,4	3,2	0,0	0,0
Обед																						
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	1,77	0,5	3,0	3,2	41,4	0,0	1,5	0,0	1,3	0,0	0,0	12,5	7,4	14,6	0,5	108,0	2,6	0,0	0,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	6,94	1,8	3,5	10,4	85,0	0,1	3,5	0,4	1,2	0,0	0,1	47,6	21,8	57,4	0,9	261,9	3,5	0,0	0,0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	62,09	15,8	14,9	17,4	267,3	0,1	8,5	0,5	2,0	0,0	0,2	30,0	42,1	181,5	2,8	836,5	11,6	0,1	0,0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,29	0,0	0,0	4,8	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				74,49	20,8	21,7	52,8	494,7	0,3	13,5	0,8	5,3	0,0	0,3	105,4	80,7	288,3	5,8	1261,5	20,0	0,1	0,0
Полдник																						
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	6,46	0,5	0,1	18,4	76,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	4,6	9,8	1,3	121,2	1,0	0,0	0,0
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (КРЕНДЕЛЬКИ)	50	7,48	5,3	5,8	31,8	199,9	0,1	0,1	0,0	1,0	0,1	0,1	25,0	8,5	52,8	0,5	82,9	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,94	5,8	5,9	50,2	276,1	0,1	0,9	0,0	1,0	0,1	0,1	37,2	13,0	62,6	1,8	204,1	3,8	0,0	0,0
Ужин																						
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,94	0,7	2,0	2,1	29,8	0,0	6,6	0,2	0,9	0,0	0,0	19,0	7,8	13,8	0,4	81,6	1,5	0,0	0,0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	22,25	9,6	11,5	3,2	154,8	0,1	0,3	0,2	1,4	1,5	0,3	93,4	13,7	155,0	1,5	178,2	18,3	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,55	0,1	0,0	4,1	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	3,8	3,7	0,4	13,1	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,45	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				28,19	12,7	14,3	24,8	279,8	0,1	7,0	0,3	2,3	1,5	0,3	128,5	29,1	192,0	2,6	300,5	19,7	0,0	0,0
Всего за день:				159,01	48,0	54,7	184,0	1430,4	0,6	28,4	1,3	10,7	1,7	0,9	450,0	185,8	730,2	14,7	2506,9	59,9	0,2	0,0
Сбалансированность:					1	1,1	3,8															

4 день

4 день																						
Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,71	3,2	3,8	18,4	120,5	0,0	0,2	0,0	0,6	0,1	0,1	44,8	7,7	44,6	0,2	84,9	3,6	0,0	0,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	8,83	3,0	3,1	10,3	81,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,6	14,4	77,4	0,2	154,2	9,0	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	6,35	1,5	4,7	10,3	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	4,4	2,6	14,0	0,2	19,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,89	7,7	11,7	39,0	292,1	0,1	0,7	0,1	0,7	0,1	0,2	156,7	24,7	135,9	0,6	258,2	12,6	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	165	17,99	0,6	0,6	13,8	66,2	0,0	5,8	0,0	0,9	0,0	0,0	20,9	10,5	14,4	2,9	403,7	2,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				17,99	0,6	0,6	13,8	66,2	0,0	5,8	0,0	0,9	0,0	0,0	20,9	10,5	14,4	2,9	403,7	2,9	0,0	0,0
Обед																						
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,69	1,9	1,5	10,9	68,8	0,0	5,0	0,3	0,2	0,0	0,1	56,0	26,0	53,9	1,3	364,5	7,2	0,0	0,0
2008	298	СУФЛЕ ИЗ МЯСА ИЛИ ПЕЧЕНИ	55	41,36	19,6	7,7	10,5	209,6	0,2	12,4	5,8	2,2	0,2	1,5	45,4	19,9	283,1	5,6	332,0	10,7	0,2	0,0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	7,30	1,9	6,5	8,2	99,4	0,1	13,9	0,4	2,0	0,1	0,1	40,8	21,1	43,0	1,0	290,3	4,2	0,0	0,0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	4,69	0,1	0,1	8,2	35,4	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	13,3	4,3	3,5	0,7	98,6	0,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				62,44	26,2	16,2	54,7	494,8	0,4	32,7	6,5	5,5	0,3	1,7	162,6	78,9	418,3	10,2	1139,9	25,0	0,2	0,0
Полдник																						
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	1,60	0,4	0,0	5,0	22,5	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0	0,0	14,7	10,9	15,8	0,3	64,1	1,6	0,0	0,0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	170	22,61	4,9	4,3	7,1	91,8	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,2	210,8	23,8	156,4	0,2	248,2	15,3	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	15	3,60	0,4	0,5	11,6	53,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	1,5	5,4	0,2	21,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,81	5,8	4,8	23,8	167,4	0,1	1,2	0,7	0,2	0,0	0,3	227,9	36,2	177,6	0,7	333,3	16,9	0,0	0,0
Ужин																						
2008	51	ВИНЕГРЕТ	180	5,86	1,9	3,3	12,1	86,1	0,1	7,5	0,3	1,5	0,0	0,1	32,7	26,6	56,0	1,3	433,6	5,7	0,0	0,0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,74	0,2	0,0	4,2	18,7	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	4,4	4,9	0,4	22,9	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	20	2,30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	34,33	13,3	3,4	12,5	134,2	0,1	0,5	0,0	1,1	0,1	0,1	33,2	39,2	178,1	0,9	339,4	107,5	0,5	0,0
Итого за прием пищи:				44,23	16,9	7,3	39,0	291,3	0,2	9,0	0,3	2,6	0,1	0,2	82,2	72,8	252,0	2,7	814,3	113,3	0,5	0,0
Всего за день:				174,36	57,0	40,5	170,4	1311,8	0,7	49,4	7,6	9,9	0,5	2,3	650,4	223,1	998,2	17,1	2949,3	170,6	0,8	0,0
Сбалансированность:					1	0,7	3,0															

5 день

5 день																						
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																						
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ	150	15,92	3,2	5,6	34,5	202,0	0,1	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1	62,2	23,6	84,7	0,8	256,6	3,9	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,41	3,0	3,3	9,5	80,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,3	15,9	77,9	0,3	161,5	9,0	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	6,35	1,5	4,7	10,3	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	4,4	2,6	14,0	0,2	19,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				30,68	7,7	13,5	54,3	372,1	0,1	0,7	0,1	0,3	0,2	0,2	173,9	42,1	176,5	1,3	437,3	12,9	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	5,00	0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,00	0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0	0,0
Обед																						
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	40	3,14	0,6	2,1	3,8	36,9	0,0	7,1	0,0	0,9	0,0	0,0	16,0	5,7	10,4	0,6	95,9	1,2	0,0	0,0
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	5,29	5,0	1,4	26,1	137,1	0,1	2,6	0,4	0,3	0,2	0,1	40,0	20,0	65,4	1,0	237,3	4,5	0,0	0,0
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	29,08	14,2	15,4	10,0	234,5	0,1	0,5	0,1	1,0	0,0	0,1	13,8	14,0	118,7	1,2	158,1	4,3	0,1	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	9,66	2,6	5,3	15,6	121,0	0,1	7,4	0,0	0,2	0,1	0,1	39,2	22,0	69,3	0,8	555,8	7,2	0,0	0,0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,29	0,0	0,0	4,8	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				50,86	25,0	24,5	77,3	630,3	0,3	17,6	0,5	3,3	0,3	0,3	124,3	71,1	298,6	5,2	1102,2	19,4	0,1	0,0
Полдник																						
2012	458	ВАТРУШКИ	70	23,62	11,7	11,3	37,0	299,2	0,1	0,2	0,1	1,5	0,2	0,1	81,1	15,6	121,4	0,7	134,3	3,7	0,0	0,0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	6,46	0,5	0,1	18,4	76,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	4,6	9,8	1,3	121,2	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				30,08	12,2	11,4	55,4	375,4	0,1	1,0	0,1	1,5	0,2	0,1	93,4	20,2	131,1	1,9	255,5	4,7	0,0	0,0
Ужин																						
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	2,28	0,6	2,0	3,7	36,0	0,0	1,9	0,2	0,9	0,0	0,0	10,8	9,4	18,9	0,4	136,2	1,4	0,0	0,0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7,81	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	7,4	5,8	32,1	0,7	50,0	0,6	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,55	0,1	0,0	4,1	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	3,8	3,7	0,4	13,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,14	10,1	11,2	35,5	283,1	0,1	1,9	0,3	2,1	0,1	0,1	50,6	23,9	131,7	2,5	199,3	2,0	0,0	0,0
Всего за день:				136,76	55,6	60,7	232,3	1702,7	0,6	22,0	1,0	7,2	0,7	0,7	448,4	160,9	744,2	12,2	2114,2	40,1	0,2	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	4,2															

6 день

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	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,55	0,1	0,0	4,1	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	3,8	3,7	0,4	13,1	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	2,25	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	3,0	13,5	0,3	16,5	0,0	0,0	0,0
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,42	2,4	3,0	16,8	104,1	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	4,0	35,6	53,6	1,3	75,9	0,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,22	3,7	4,5	32,0	183,4	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,1	18,7	42,4	70,8	2,0	105,5	0,7	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	5,00	0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,00	0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0	0,0
Обед																						
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	30	2,12	0,3	3,0	3,2	40,6	0,0	1,0	0,0	1,3	0,0	0,0	6,6	3,8	7,1	0,4	70,6	1,3	0,0	0,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	6,94	1,3	4,9	8,2	86,2	0,1	3,8	0,4	1,1	0,0	0,1	39,5	18,4	40,9	0,7	273,9	3,8	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	58,82	14,7	14,3	5,0	207,0	0,0	0,0	0,0	1,4	0,1	0,1	9,4	14,7	125,2	1,8	258,4	6,2	0,0	0,0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	5,59	2,8	2,2	10,2	72,5	0,0	20,8	0,3	1,0	0,0	0,0	58,4	23,0	47,0	1,3	258,0	4,4	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,29	0,0	0,0	4,8	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				77,16	21,7	24,6	48,4	507,1	0,2	25,6	0,7	5,7	0,1	0,2	129,3	69,3	255,0	5,8	916,0	18,0	0,1	0,0
Полдник																						
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	7,50	2,3	4,9	15,5	114,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,2	3,9	20,3	0,3	28,4	0,0	0,0	0,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	8,83	3,0	3,1	10,3	81,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,6	14,4	77,4	0,2	154,2	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				16,33	5,3	8,0	25,7	196,7	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	113,8	18,3	97,7	0,5	182,5	9,0	0,0	0,0
Ужин																						
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	160	34,73	14,0	10,2	16,2	215,8	0,1	1,5	1,4	0,8	0,2	0,2	137,2	37,9	173,4	1,1	241,0	5,9	0,1	0,0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	2,71	1,3	1,3	8,0	52,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	2,0	11,6	0,1	21,0	0,9	0,0	0,0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	6,46	0,5	0,1	18,4	76,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	4,6	9,8	1,3	121,2	1,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	20	2,30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				46,20	17,2	12,2	52,9	396,7	0,1	2,3	1,4	0,8	0,2	0,2	160,7	47,0	207,7	2,6	401,5	7,8	0,1	0,0
Всего за день:				151,91	48,4	49,4	168,9	1325,5	0,5	29,2	2,2	8,0	0,5	0,7	428,8	180,6	637,4	12,1	1725,5	36,4	0,1	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	3,5															

7 день

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	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,19	3,4	5,5	18,8	138,2	0,1	0,2	0,0	0,1	0,1	0,1	48,5	15,2	76,1	0,8	104,8	3,6	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,41	3,0	3,3	9,5	80,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,3	15,9	77,9	0,3	161,5	9,0	0,0	0,0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	7,50	2,3	5,0	15,5	116,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,3	3,9	20,5	0,3	28,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,10	8,7	13,8	43,7	334,6	0,1	0,7	0,1	0,2	0,2	0,2	162,1	35,0	174,4	1,4	294,7	12,6	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	18,53	0,6	0,6	14,2	68,2	0,0	6,0	0,0	0,9	0,0	0,0	21,6	10,8	14,8	3,0	415,9	3,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,53	0,6	0,6	14,2	68,2	0,0	6,0	0,0	0,9	0,0	0,0	21,6	10,8	14,8	3,0	415,9	3,0	0,0	0,0
Обед																						
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	40	2,92	0,7	2,0	3,7	36,4	0,0	6,9	0,1	0,9	0,0	0,0	18,6	7,1	12,8	0,5	98,6	1,5	0,0	0,0
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	8,79	1,8	5,7	8,3	96,0	0,1	9,5	0,4	1,1	0,1	0,1	55,2	21,6	47,0	1,0	279,9	4,4	0,0	0,0
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60	58,80	14,5	14,1	5,3	205,7	0,0	0,5	0,0	1,4	0,1	0,1	11,7	17,8	134,0	1,9	277,2	6,7	0,0	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	9,66	2,6	5,3	15,6	121,0	0,1	7,4	0,0	0,2	0,1	0,1	39,2	22,0	69,3	0,8	555,8	7,2	0,0	0,0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	4,69	0,1	0,1	8,2	35,4	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	13,3	4,3	3,5	0,7	98,6	0,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				87,26	22,5	27,6	58,1	576,0	0,3	25,6	0,5	4,8	0,2	0,3	145,1	80,4	301,4	6,5	1364,4	22,7	0,1	0,0
Полдник																						
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	1,60	0,4	0,0	5,0	22,5	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0	0,0	14,7	10,9	15,8	0,3	64,1	1,6	0,0	0,0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	170	14,62	4,9	4,3	6,8	90,1	0,1	1,2	0,1	0,1	0,0	0,3	204,0	23,8	161,5	0,2	248,2	15,3	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	15	3,60	0,4	0,5	11,6	53,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	1,5	5,4	0,2	21,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,82	5,8	4,8	23,4	165,7	0,1	1,8	0,7	0,3	0,0	0,3	221,1	36,2	182,7	0,7	333,3	16,9	0,1	0,0
Ужин																						
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	33,67	12,2	3,5	4,0	96,2	0,1	0,2	0,0	1,1	0,1	0,1	38,7	37,4	171,4	0,7	324,4	108,1	0,5	0,0
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	130	3,92	1,6	3,1	8,0	66,9	0,1	10,1	0,3	1,4	0,0	0,1	28,5	17,8	37,4	0,8	284,7	3,6	0,0	0,0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,74	0,2	0,0	4,2	18,7	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	4,4	4,9	0,4	22,9	0,0	0,0	0,0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,45	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				52,28	21,3	12,0	32,0	323,4	0,2	11,3	0,4	2,7	0,1	0,2	107,5	68,6	310,2	3,2	659,6	111,7	0,5	0,0
Всего за день:				201,99	58,8	58,7	171,5	1467,8	0,7	45,5	1,7	8,9	0,5	1,0	657,4	231,0	983,5	14,8	3067,8	166,9	0,6	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	2,9															

8 день

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	8,56	3,6	6,5	18,7	147,2	0,1	0,2	0,0	0,8	0,1	0,1	50,8	27,7	88,6	0,8	125,3	4,8	0,0	0,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	8,83	3,0	3,1	10,3	81,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,6	14,4	77,4	0,2	154,2	9,0	0,0	0,0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	12,30	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	149,6	5,6	80,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	6,35	1,5	4,7	10,3	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	4,4	2,6	14,0	0,2	19,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				36,04	12,6	20,0	39,3	389,4	0,2	0,8	0,1	0,9	0,2	0,2	312,3	50,3	260,0	1,3	316,2	13,8	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	5,00	0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,00	0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0	0,0
Обед																						
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,75	2,0	1,4	10,2	65,1	0,1	9,1	0,3	0,2	0,0	0,1	62,5	25,8	54,8	1,3	338,2	6,5	0,0	0,0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,94	0,7	2,0	2,1	29,8	0,0	6,6	0,2	0,9	0,0	0,0	19,0	7,8	13,8	0,4	81,6	1,5	0,0	0,0
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	46,35	19,7	11,0	16,0	262,3	0,3	20,3	5,9	2,5	0,4	1,5	27,6	36,0	313,2	6,5	823,2	13,4	0,2	0,0
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	2,55	1,5	1,0	5,4	36,9	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	31,6	4,2	26,2	0,1	51,1	2,8	0,0	0,0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,29	0,0	0,0	4,8	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				61,28	26,6	15,7	55,5	495,0	0,4	36,2	6,3	4,5	0,4	1,7	156,0	83,2	442,8	9,9	1349,3	26,4	0,3	0,0
Полдник																						
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	170	22,61	4,9	4,3	7,1	91,8	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,2	210,8	23,8	156,4	0,2	248,2	15,3	0,0	0,0
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	7,48	5,3	5,8	31,8	199,9	0,1	0,1	0,0	1,0	0,1	0,1	24,4	8,3	52,8	0,5	82,8	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				30,09	10,2	10,0	38,9	291,7	0,1	0,6	0,1	1,0	0,1	0,3	235,2	32,1	209,2	0,7	331,0	18,1	0,0	0,0
Ужин																						
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	42,76	17,1	11,7	25,6	280,0	0,1	0,2	0,1	1,6	0,2	0,2	148,8	26,4	199,0	1,1	302,1	2,5	0,0	0,0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	2,78	1,9	1,1	9,1	53,7	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	32,2	4,8	29,3	0,1	56,0	2,9	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,55	0,1	0,0	4,1	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	3,8	3,7	0,4	13,1	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,45	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				49,54	21,3	13,6	54,2	429,0	0,1	0,4	0,1	1,6	0,2	0,3	197,2	38,9	251,5	1,9	398,8	5,4	0,0	0,0
Всего за день:				181,95	71,1	59,5	197,8	1646,8	0,8	38,8	6,6	8,0	0,8	2,5	907,0	208,1	1169,8	15,0	2515,3	64,7	0,3	0,1
Сбалансированность:					1	0,8	2,8															

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2012	415	КАША РИСОВАЯ	150	9,32	2,5	5,4	19,0	135,1	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1	42,8	13,4	56,3	0,2	79,0	3,9	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,41	3,0	3,3	9,5	80,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,3	15,9	77,9	0,3	161,5	9,0	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	6,35	1,5	4,7	10,3	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	4,4	2,6	14,0	0,2	19,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,08	7,1	13,4	38,8	305,3	0,1	0,7	0,1	0,3	0,2	0,2	154,5	31,9	148,1	0,7	259,7	12,9	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	140	15,26	0,5	0,5	11,7	56,2	0,0	4,9	0,0	0,8	0,0	0,0	17,7	8,9	12,2	2,4	342,5	2,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				15,26	0,5	0,5	11,7	56,2	0,0	4,9	0,0	0,8	0,0	0,0	17,7	8,9	12,2	2,4	342,5	2,5	0,0	0,0
Обед																						
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	35	2,56	0,8	2,0	4,0	37,3	0,0	2,1	0,0	0,9	0,0	0,0	17,6	10,3	21,0	0,6	143,7	2,9	0,0	0,0
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	180	8,85	2,3	3,9	10,7	91,0	0,1	9,5	0,5	0,4	0,1	0,1	59,1	25,3	55,6	1,1	254,1	4,5	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	58,82	14,7	14,3	5,0	207,0	0,0	0,0	0,0	1,4	0,1	0,1	9,4	14,7	125,2	1,8	258,4	6,2	0,0	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	9,66	2,6	5,3	15,6	121,0	0,1	7,4	0,0	0,2	0,1	0,1	39,2	22,0	69,3	0,8	555,8	7,2	0,0	0,0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	4,69	0,1	0,1	8,2	35,4	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	13,3	4,3	3,5	0,7	98,6	0,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				86,98	23,1	25,9	60,5	573,2	0,3	20,4	0,5	4,0	0,2	0,3	145,8	84,3	309,4	6,7	1364,9	23,8	0,1	0,0
Полдник																						
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	170	14,62	4,9	4,3	6,8	90,1	0,1	1,2	0,1	0,1	0,0	0,3	204,0	23,8	161,5	0,2	248,2	15,3	0,0	0,0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5	2,93	1,5	0,6	13,6	65,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	3,0	13,5	0,3	24,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				17,55	6,5	4,8	20,4	155,8	0,1	1,2	0,1	0,1	0,0	0,3	208,5	26,8	175,0	0,4	273,1	15,3	0,0	0,0
Ужин																						
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	52,92	21,8	11,5	9,1	227,0	0,1	0,4	0,2	1,6	1,6	0,4	103,0	48,6	311,7	2,2	467,2	124,2	0,5	0,0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,94	0,7	2,0	2,1	29,8	0,0	6,6	0,2	0,9	0,0	0,0	19,0	7,8	13,8	0,4	81,6	1,5	0,0	0,0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,74	0,2	0,0	4,2	18,7	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	4,4	4,9	0,4	22,9	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	20	2,30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				58,90	24,2	14,0	25,8	327,8	0,2	8,0	0,4	2,5	1,6	0,4	138,4	63,4	343,4	3,2	590,1	125,6	0,5	0,0
Всего за день:				202,77	61,3	58,6	157,2	1418,2	0,7	35,2	1,0	7,7	2,0	1,2	664,8	215,2	988,1	13,5	2830,3	180,0	0,6	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	2,6															

10 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	8,12	3,1	5,5	17,3	131,3	0,1	0,2	0,0	0,1	0,1	0,1	55,6	13,4	90,7	0,4	99,8	3,6	0,0	0,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	8,83	3,0	3,1	10,3	81,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,6	15,3	77,4	0,2	154,5	9,0	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	6,35	1,5	4,7	10,3	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	4,4	2,6	14,0	0,2	19,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				23,30	7,6	13,3	37,9	302,9	0,1	0,7	0,1	0,2	0,2	0,2	171,6	31,3	182,0	0,8	273,4	12,6	0,0	0,0
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	5,00	0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,00	0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0	0,0
Обед																						
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	1,63	0,6	2,0	3,4	33,7	0,0	1,6	0,0	0,9	0,0	0,0	13,3	7,9	15,5	0,5	115,2	2,8	0,0	0,0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,87	5,4	0,5	15,9	90,0	0,2	3,0	0,5	2,0	0,0	0,1	51,2	32,9	74,9	1,9	357,1	3,8	0,0	0,0
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	27,53	13,8	15,9	7,2	226,8	0,1	0,7	0,1	1,4	0,0	0,1	13,4	13,7	117,3	1,2	160,7	4,6	0,1	0,0
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	120	5,25	2,7	4,3	19,3	127,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	10,7	10,7	87,1	0,5	51,8	0,0	0,0	0,0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,29	0,0	0,0	4,8	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				41,97	25,2	23,0	67,6	578,5	0,3	5,4	0,5	6,4	0,1	0,2	103,9	74,7	329,7	5,7	739,9	13,5	0,2	0,0
Полдник																						
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	60	22,73	12,2	10,5	35,8	287,5	0,1	0,2	0,1	1,5	0,2	0,1	81,3	16,0	127,0	0,7	137,8	4,2	0,0	0,0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	6,46	0,5	0,1	18,4	76,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	4,6	9,8	1,3	121,2	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				29,19	12,7	10,6	54,2	363,8	0,1	1,0	0,1	1,5	0,2	0,2	93,5	20,6	136,7	2,0	259,0	5,2	0,0	0,0
Ужин																						
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	40	2,92	0,7	2,0	3,7	36,4	0,0	6,9	0,1	0,9	0,0	0,0	18,6	7,1	12,8	0,5	98,6	1,5	0,0	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	9,66	2,6	5,3	15,6	121,0	0,1	7,4	0,0	0,2	0,1	0,1	39,2	22,0	69,3	0,8	555,8	7,2	0,0	0,0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,55	0,1	0,0	4,1	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	3,8	3,7	0,4	13,1	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,45	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,08	10,8	12,8	39,1	315,6	0,2	14,3	0,2	1,3	0,1	0,1	95,9	41,8	182,4	3,0	695,1	8,7	0,0	0,0
Всего за день:				125,54	56,8	59,8	208,7	1602,4	0,7	22,2	0,9	9,5	0,6	0,7	471,3	171,9	837,1	12,8	2087,5	40,9	0,2	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	3,7															