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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	6,3	9,1	33,1	239,9	0,1	0,8	0,0	0,2	160,5	30,8	149,6	0,5
2008		БАТОН	50	0,00	3,6	1,3	24,9	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	0,1	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	0,1	0,4	2,4	0,0	3,8	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	2,4	3,0	0,0	37,1	0,0	0,1	0,0	0,0	89,8	3,6	51,0	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	4,8	4,9	20,4	145,5	0,1	0,7	0,0	0,0	149,3	29,6	121,4	0,8
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники)	20	0,00	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4
Итого за прием пищи:				**0,00**	**18,7**	**36,8**	**93,5**	**781,5**	**0,2**	**1,6**	**0,1**	**0,6**	**407,8**	**68,0**	**343,8**	**1,8**
Обед																
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	80	0,00	0,9	0,2	3,1	19,6	0,0	20,5	0,1	0,3	11,5	16,4	21,3	0,8
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	0,00	4,4	7,2	8,2	117,8	0,0	6,0	0,2	1,8	31,7	17,5	56,5	0,9
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/15	0,00	14,9	15,6	15,8	262,5	0,0	1,0	0,0	2,6	34,9	22,8	142,1	1,9
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,6	5,9	11,3	115,1	0,0	28,9	0,1	2,7	75,7	29,3	57,8	1,8
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ(РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**29,3**	**29,5**	**74,4**	**686,1**	**0,2**	**56,4**	**0,4**	**9,1**	**175,8**	**104,5**	**332,4**	**7,3**
Полдник																
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	1,2	0,1	27,1	114,2	0,0	0,4	0,2	0,0	43,2	23,1	34,6	0,6
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	0,00	5,5	7,7	35,1	230,5	0,1	0,1	0,0	0,8	34,0	9,2	58,1	0,5
Итого за прием пищи:				**0,00**	**6,7**	**7,8**	**62,2**	**344,7**	**0,1**	**0,5**	**0,2**	**0,8**	**77,2**	**32,3**	**92,7**	**1,1**
Ужин																
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	0,00	17,5	20,2	29,0	367,8	0,2	13,2	0,0	2,4	26,7	52,1	219,4	3,5
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**23,6**	**20,8**	**97,0**	**670,8**	**0,4**	**18,0**	**0,1**	**4,1**	**49,6**	**90,4**	**301,1**	**5,8**
Ужин 2																
2008		МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	0,00	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,6**	**6,2**	**9,1**	**116,4**	**0,1**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**204,0**	**22,4**	**144,0**	**0,2**
Всего за день:				**0,00**	**83,9**	**101,1**	**336,2**	**2 599,5**	**1,0**	**77,5**	**0,9**	**14,6**	**914,4**	**317,6**	**1 214,0**	**16,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,0**									

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	223	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	0,00	25,3	15,6	37,6	396,9	0,0	0,4	0,1	0,4	250,1	34,6	290,7	0,9
2008		БАТОН	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	5,4	7,4	0,7
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**29,4**	**17,0**	**80,3**	**601,3**	**0,0**	**60,4**	**0,1**	**0,6**	**302,4**	**58,2**	**347,1**	**2,3**
Обед																
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1,2	5,0	1,9	58,0	0,0	7,7	0,0	2,2	30,4	9,4	17,9	0,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	0,00	7,6	6,2	15,2	146,7	0,1	3,8	0,2	1,7	31,2	29,2	87,5	1,9
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	0,00	18,5	6,7	6,0	158,0	0,2	0,7	0,0	0,5	25,2	32,6	191,3	1,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	0,00	2,8	5,8	21,1	148,0	0,1	10,6	0,2	1,6	24,5	32,2	77,4	1,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ(РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**36,2**	**24,6**	**101,7**	**783,7**	**0,6**	**94,8**	**0,6**	**7,7**	**142,5**	**124,5**	**431,6**	**7,5**
Полдник																
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники)	50	0,00	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	10,0	45,0	1,1
Итого за прием пищи:				**0,00**	**4,4**	**4,9**	**69,2**	**340,4**	**0,0**	**4,8**	**0,1**	**0,0**	**23,5**	**31,6**	**72,0**	**1,5**
Ужин																
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	0,00	4,7	6,0	15,6	136,5	0,1	0,5	0,0	1,2	111,1	40,8	115,3	1,1
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	0,00	6,7	10,5	12,9	174,5	0,0	0,1	0,1	0,2	189,2	10,6	121,6	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,2	0,0	14,1	58,2	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	5,9	8,4	0,7
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**14,1**	**16,9**	**59,1**	**448,4**	**0,2**	**1,4**	**0,1**	**2,3**	**318,8**	**63,4**	**273,1**	**3,6**
Ужин 2																
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,8**	**5,0**	**8,4**	**108,0**	**0,0**	**0,6**	**0,1**	**0,0**	**248,0**	**28,0**	**184,0**	**0,2**
Всего за день:				**0,00**	**89,9**	**68,4**	**318,7**	**2 281,8**	**0,8**	**162,0**	**1,0**	**10,6**	**1 035,2**	**305,7**	**1 307,8**	**15,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**3,5**									

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	0,00	15,2	18,6	3,0	239,7	0,1	0,2	0,2	2,3	105,3	16,3	208,2	2,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,00	2,4	9,0	16,0	153,9	0,0	0,0	0,1	0,2	6,2	3,4	18,1	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4
2008		ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,00	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**23,5**	**33,1**	**43,6**	**570,7**	**0,1**	**1,0**	**0,3**	**2,5**	**321,2**	**48,0**	**387,0**	**2,8**
Обед																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ИЛИ СОЛЁНЫЙ)В НАРЕЗКЕ	60	0,00	0,7	0,0	1,4	8,2	0,0	2,4	0,0	0,0	7,7	10,9	14,1	0,5
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/6	0,00	5,2	6,7	10,4	125,9	0,0	10,2	0,2	0,3	48,5	26,6	73,9	1,6
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	21,5	28,7	38,1	496,7	0,1	2,2	0,3	5,1	28,4	46,1	230,1	2,2
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,00	0,1	0,0	14,4	60,2	0,0	1,3	0,0	0,0	10,5	4,6	2,2	0,1
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**33,0**	**36,0**	**100,3**	**862,1**	**0,3**	**16,1**	**0,5**	**7,1**	**109,0**	**104,9**	**375,0**	**6,3**
Полдник																
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,7	6,4	9,3	119,3	0,1	1,1	0,1	0,0	209,1	23,0	147,6	0,2
2011	425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	0,00	4,9	8,2	35,1	232,4	0,1	0,1	0,1	0,8	30,3	8,5	49,6	0,4
Итого за прием пищи:				**0,00**	**10,6**	**14,6**	**44,4**	**351,7**	**0,2**	**1,2**	**0,2**	**0,8**	**239,4**	**31,5**	**197,2**	**0,6**
Ужин																
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	0,00	23,4	19,9	39,4	434,3	0,0	0,3	0,1	3,5	222,2	30,1	258,7	0,7
2011	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	5,6	7,4	0,7
2008		БАТОН	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				**0,00**	**26,6**	**21,1**	**74,0**	**595,7**	**0,0**	**0,3**	**0,1**	**3,5**	**241,9**	**40,9**	**292,1**	**1,8**
Ужин 2																
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	200	0,00	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,8**	**0,4**	**16,2**	**86,0**	**0,1**	**120,0**	**0,0**	**0,4**	**68,0**	**26,0**	**46,0**	**0,6**
Всего за день:				**0,00**	**95,5**	**105,2**	**278,5**	**2 466,2**	**0,7**	**138,6**	**1,1**	**14,3**	**979,5**	**251,3**	**1 297,3**	**12,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**2,9**									

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	0,00	8,8	10,6	35,0	271,0	0,1	0,0	0,1	1,3	123,2	11,7	101,4	1,1
1996	226	ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	80	0,00	10,0	14,3	31,8	295,0	0,1	0,1	0,1	0,4	58,6	11,8	92,2	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,00	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники)	20	0,00	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4
Итого за прием пищи:				**0,00**	**22,9**	**27,1**	**111,0**	**779,3**	**0,2**	**1,3**	**0,2**	**2,3**	**209,5**	**43,9**	**245,6**	**3,4**
Обед																
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,00	0,8	3,6	4,9	55,9	0,0	2,5	0,2	1,6	15,5	11,4	24,6	0,7
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	0,00	7,4	5,2	16,0	140,2	0,2	8,0	0,2	1,5	27,0	31,5	107,1	1,2
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	0,00	15,3	17,6	11,6	265,2	0,1	0,1	0,0	1,0	29,8	27,1	158,9	2,2
2008	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,1	6,9	20,9	157,8	0,1	10,1	0,1	0,3	38,1	28,5	83,7	1,1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ,ПЕРСИКОВЫЙ,ГРУШЕВЫЙ)	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	11,7	15,8	40,3	1,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**34,6**	**34,3**	**119,3**	**922,1**	**0,6**	**24,7**	**0,5**	**6,5**	**142,2**	**128,4**	**456,4**	**10,3**
Полдник																
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,00	0,1	0,0	19,9	81,8	0,0	1,1	0,0	0,0	12,3	4,0	7,4	0,1
2011	406	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	0,00	5,5	3,6	44,7	231,7	0,1	0,0	0,0	0,8	16,5	9,1	47,1	0,8
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,6**	**3,6**	**64,6**	**313,5**	**0,1**	**1,1**	**0,0**	**0,8**	**28,8**	**13,1**	**54,5**	**0,9**
Ужин																
2011	177	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	200	0,00	7,1	9,1	30,7	232,9	0,1	0,7	0,0	1,1	149,7	45,7	162,9	1,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	0,00	2,6	13,0	17,6	197,7	0,0	0,0	0,1	0,3	7,2	3,7	20,5	0,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,6	3,6	18,6	122,2	0,0	0,5	0,0	0,0	110,9	25,6	92,6	0,8
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**15,8**	**26,1**	**83,4**	**632,0**	**0,2**	**1,2**	**0,1**	**2,3**	**273,9**	**81,1**	**303,8**	**3,5**
Ужин 2																
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	5,4	4,9	8,7	109,6	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	152,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,4**	**4,9**	**8,7**	**109,6**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,0**	**204,0**	**22,4**	**152,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**84,3**	**96,0**	**387,0**	**2 756,5**	**1,2**	**28,9**	**0,9**	**11,9**	**858,4**	**288,9**	**1 212,3**	**18,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,6**									

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	0,00	6,9	9,2	32,7	241,7	0,2	0,8	0,0	0,6	160,9	34,9	160,4	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,00	2,4	9,0	16,0	153,9	0,0	0,0	0,1	0,2	6,2	3,4	18,1	0,2
2008	429	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	2,9	3,1	17,5	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	107,1	14,0	76,4	0,6
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**13,1**	**21,5**	**74,3**	**548,6**	**0,2**	**61,3**	**0,1**	**1,0**	**308,2**	**65,3**	**277,9**	**1,8**
Обед																
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,7	0,0	1,2	0,0	0,0	12,7	7,7	13,2	0,4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/6	0,00	4,6	6,7	7,0	110,4	0,0	9,6	0,2	0,2	39,5	19,3	60,3	1,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,00	15,9	17,5	25,3	322,9	0,2	13,0	0,0	1,5	27,1	46,9	194,0	3,1
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,00	1,4	0,1	22,1	95,5	0,0	0,4	0,2	0,0	46,4	27,2	35,5	0,8
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				**0,00**	**28,0**	**25,0**	**92,0**	**710,4**	**0,4**	**24,2**	**0,4**	**3,4**	**141,0**	**120,4**	**364,4**	**7,5**
Полдник																
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУК	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
2008	464	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	70	0,00	5,8	7,8	35,7	234,7	0,1	0,1	0,0	0,8	34,0	9,6	60,3	0,5
Итого за прием пищи:				**0,00**	**11,6**	**12,8**	**43,7**	**340,7**	**0,2**	**1,5**	**0,1**	**0,9**	**274,0**	**37,6**	**250,3**	**0,7**
Ужин																
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,00	17,2	6,5	13,4	178,9	0,1	0,3	0,0	0,8	41,5	33,9	182,9	1,2
2008	231	РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	0,00	3,4	7,2	34,4	216,8	0,0	1,0	0,4	3,2	23,1	29,1	77,8	0,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ,ГРУШЕВЫЙ)	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**26,7**	**14,3**	**115,8**	**698,7**	**0,3**	**6,1**	**0,5**	**5,7**	**87,5**	**101,3**	**342,4**	**4,2**
Ужин 2																
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,7	6,4	9,3	119,3	0,1	1,1	0,1	0,0	209,1	23,0	147,6	0,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,7**	**6,4**	**9,3**	**119,3**	**0,1**	**1,1**	**0,1**	**0,0**	**209,1**	**23,0**	**147,6**	**0,2**
Всего за день:				**0,00**	**85,1**	**80,0**	**335,1**	**2 417,7**	**1,2**	**94,2**	**1,2**	**11,0**	**1 019,8**	**347,6**	**1 382,6**	**14,4**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,9**									

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	182	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	0,00	7,0	8,7	26,8	214,3	0,1	0,6	0,0	2,1	131,2	67,5	166,9	2,0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	0,00	4,9	4,4	0,3	59,9	0,0	0,0	0,1	0,8	18,4	3,8	60,5	0,8
2011	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	5,6	7,4	0,7
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**15,1**	**13,3**	**60,6**	**422,7**	**0,2**	**0,6**	**0,1**	**3,7**	**169,5**	**87,5**	**261,7**	**4,1**
Обед																
2011		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,00	0,8	5,0	5,7	71,9	0,0	3,0	0,2	2,2	12,0	12,2	25,6	0,5
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,00	4,9	6,0	11,1	118,2	0,0	0,6	0,2	0,3	20,5	9,1	48,3	0,7
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	0,00	16,2	20,6	39,7	409,0	0,0	1,3	0,8	5,1	30,7	49,6	195,0	2,4
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**28,4**	**32,4**	**112,1**	**853,6**	**0,2**	**6,5**	**1,2**	**9,3**	**89,7**	**94,8**	**336,2**	**8,0**
Полдник																
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	13,1	52,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,00	1,5	1,9	14,5	80,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	3,6	16,2	0,4
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,5**	**1,9**	**27,6**	**133,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**5,3**	**16,2**	**0,4**
Ужин																
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	0,00	1,5	6,3	7,9	94,6	0,0	4,6	0,0	2,9	26,2	17,8	36,3	1,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	0,00	13,2	13,0	16,3	238,2	0,0	12,0	0,0	1,0	48,4	28,8	137,4	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,00	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**20,5**	**19,9**	**74,4**	**562,8**	**0,2**	**17,8**	**0,0**	**5,6**	**103,5**	**69,8**	**237,2**	**5,6**
Ужин 2																
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**	**0,1**	**1,4**	**0,1**	**0,1**	**240,0**	**28,0**	**190,0**	**0,2**
Всего за день:				**0,00**	**71,3**	**72,5**	**282,7**	**2 078,3**	**0,7**	**26,3**	**1,4**	**18,7**	**615,9**	**285,4**	**1 041,3**	**18,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,0**									

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	0,00	6,0	8,2	31,2	224,2	0,1	0,6	0,0	0,6	134,4	31,6	139,8	0,7
2008		БАТОН	50	0,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	0,8	10,8	0,2	103,5	0,0	0,0	0,1	0,3	396,0	16,5	225,0	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	4,8	4,9	20,4	145,5	0,1	0,7	0,0	0,0	151,7	30,1	121,4	0,8
Итого за прием пищи:				**0,00**	**15,5**	**33,7**	**77,6**	**679,0**	**0,3**	**1,3**	**0,2**	**1,1**	**692,8**	**84,7**	**520,6**	**2,5**
Обед																
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,00	1,1	4,7	5,2	68,0	0,0	2,5	0,9	2,4	25,4	19,9	32,2	0,8
2008	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/6	0,00	4,9	6,8	11,6	129,4	0,0	5,6	0,2	0,4	34,9	25,3	73,4	1,5
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	0,00	17,5	22,4	29,0	387,2	0,2	13,2	0,0	3,3	26,7	52,1	219,4	3,5
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,00	1,4	0,1	22,1	95,5	0,0	0,4	0,2	0,0	46,4	27,2	35,5	0,8
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**30,4**	**34,6**	**103,9**	**851,2**	**0,4**	**21,7**	**1,3**	**7,8**	**147,3**	**141,2**	**415,2**	**8,5**
Полдник																
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	5,4	4,9	8,7	109,6	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	152,0	0,0
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	0,00	5,7	7,7	35,0	231,5	0,1	0,1	0,0	0,8	33,9	9,4	59,5	0,5
Итого за прием пищи:				**0,00**	**11,1**	**12,6**	**43,7**	**341,1**	**0,2**	**0,7**	**0,1**	**0,8**	**237,9**	**31,8**	**211,5**	**0,5**
Ужин																
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	80	0,00	0,6	0,1	1,4	10,1	0,0	1,6	0,0	0,0	16,6	10,1	17,3	0,5
2011	392	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/10	0,00	15,4	16,5	41,0	371,5	0,1	0,2	0,1	0,5	28,3	18,4	128,3	1,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**22,1**	**17,5**	**99,9**	**654,6**	**0,3**	**73,8**	**0,3**	**2,2**	**76,1**	**49,6**	**203,1**	**4,5**
Ужин 2																
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	200	0,00	1,6	0,4	15,0	76,3	0,1	31,5	0,0	0,4	65,3	20,5	31,7	0,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,6**	**0,4**	**15,0**	**76,3**	**0,1**	**31,5**	**0,0**	**0,4**	**65,3**	**20,5**	**31,7**	**0,2**
Всего за день:				**0,00**	**80,7**	**98,8**	**340,1**	**2 602,2**	**1,3**	**129,0**	**1,9**	**12,3**	**1 219,4**	**327,8**	**1 382,1**	**16,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,2**									

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	6,7	8,5	30,6	226,9	0,1	0,6	0,0	0,9	134,8	36,3	150,0	0,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	0,00	5,0	4,7	13,3	116,3	0,0	0,0	0,0	0,0	106,8	6,6	68,7	0,3
2008		НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	17,3	84,7	0,4
2008		ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,00	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**17,6**	**18,7**	**68,5**	**520,3**	**0,1**	**1,4**	**0,0**	**0,9**	**452,4**	**71,4**	**379,4**	**1,6**
Обед																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЁНЫЙ) В НЕРЕЗКЕ	60	0,00	1,4	0,1	3,6	22,3	0,0	8,4	0,1	0,2	15,4	21,8	28,2	1,0
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	0,00	4,6	6,8	8,5	116,3	0,0	6,8	0,2	0,2	31,6	19,9	63,3	1,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	0,00	14,8	18,0	3,3	235,4	0,0	0,9	0,0	3,0	10,9	17,0	127,9	1,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	7,3	6,8	32,9	221,1	0,2	0,0	0,0	4,1	20,5	108,1	161,2	3,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				**0,00**	**34,7**	**32,5**	**105,1**	**855,0**	**0,4**	**20,1**	**0,3**	**9,2**	**107,7**	**194,1**	**456,0**	**12,8**
Полдник																
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,00	0,1	0,0	19,9	81,8	0,0	1,1	0,0	0,0	12,3	4,0	7,4	0,1
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,00	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,9**	**1,4**	**42,4**	**191,6**	**0,0**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**15,6**	**6,7**	**22,4**	**0,3**
Ужин																
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,1	6,2	25,0	168,5	0,2	12,6	0,1	0,4	14,9	32,6	83,3	1,4
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,00	15,1	6,9	5,5	145,1	0,1	0,9	0,3	1,1	36,8	28,6	152,0	0,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,2	0,2	25,1	103,5	0,0	1,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,9
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**23,9**	**13,9**	**91,6**	**588,2**	**0,5**	**15,3**	**0,4**	**3,3**	**71,9**	**81,5**	**293,6**	**5,1**
Ужин 2																
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	200	0,00	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,8**	**0,4**	**16,2**	**86,0**	**0,1**	**120,0**	**0,0**	**0,4**	**68,0**	**26,0**	**46,0**	**0,6**
Всего за день:				**0,00**	**79,9**	**66,9**	**323,8**	**2 241,1**	**1,1**	**157,9**	**0,7**	**13,8**	**715,6**	**379,7**	**1 197,4**	**20,4**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**4,1**									

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	0,00	24,4	15,7	41,0	405,3	0,0	3,5	0,1	0,6	203,0	30,0	256,7	0,8
2008	429	ЧАЙ САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	5,7	7,4	0,7
2008		БАТОН	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**28,5**	**17,1**	**83,7**	**609,7**	**0,0**	**63,5**	**0,1**	**0,8**	**257,0**	**53,9**	**313,1**	**2,2**
Обед																
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	60	0,00	1,4	0,1	3,7	22,4	0,0	8,4	0,1	0,2	15,4	22,0	28,5	1,0
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	230	0,00	2,3	2,6	18,3	107,0	0,1	9,4	0,2	0,3	30,3	28,8	66,5	1,3
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	0,00	4,2	3,6	0,2	49,8	0,0	0,1	0,0	0,1	2,8	4,3	36,5	0,5
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	0,00	14,5	10,4	3,3	188,7	0,2	10,8	6,6	3,5	21,1	15,6	234,4	5,0
2008	231	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,2	6,1	34,2	204,3	0,0	0,0	0,1	0,4	13,5	22,7	66,2	0,5
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,00	0,2	0,1	15,2	63,6	0,0	6,5	0,0	0,1	16,4	4,9	5,6	0,1
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**31,3**	**23,5**	**110,9**	**806,9**	**0,5**	**35,2**	**7,0**	**6,3**	**113,4**	**115,0**	**492,4**	**10,3**
Полдник																
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	0,00	7,6	7,2	26,7	202,4	0,1	0,1	0,0	0,6	52,8	10,4	77,9	0,5
Итого за прием пищи:				**0,00**	**13,4**	**12,2**	**35,1**	**310,4**	**0,1**	**0,7**	**0,1**	**0,6**	**300,8**	**38,4**	**261,9**	**0,7**
Ужин																
2008		ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	80	0,00	0,9	0,0	1,9	11,4	0,0	3,4	0,0	0,0	10,6	15,1	19,6	0,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,00	14,7	14,6	25,3	291,5	0,2	13,0	0,0	0,7	24,5	45,3	184,2	3,0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,00	1,4	0,1	22,1	95,5	0,0	0,4	0,2	0,0	46,4	27,2	35,5	0,8
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**22,5**	**15,3**	**85,3**	**569,5**	**0,4**	**16,8**	**0,2**	**2,4**	**95,4**	**104,3**	**294,0**	**6,4**
Ужин 2																
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	200	0,00	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	8,0	0,1	0,0	14,4	75,6	50,4	1,1
Итого за прием пищи:				**0,00**	**2,9**	**1,0**	**40,7**	**186,2**	**0,1**	**8,0**	**0,1**	**0,0**	**14,4**	**75,6**	**50,4**	**1,1**
Всего за день:				**0,00**	**98,6**	**69,1**	**355,7**	**2 482,7**	**1,1**	**124,2**	**7,5**	**10,1**	**781,0**	**387,2**	**1 411,8**	**20,7**
Сбалансированность:					**1**	**0,7**	**3,6**									

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	0,00	17,0	20,6	5,8	277,2	0,1	0,6	0,2	2,4	168,9	23,3	254,2	2,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,00	2,4	9,2	15,5	153,4	0,0	0,0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	4,8	4,9	20,4	145,5	0,1	0,7	0,0	0,0	149,3	29,6	121,4	0,8
2008		ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,00	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**26,9**	**37,1**	**46,1**	**630,9**	**0,2**	**1,6**	**0,3**	**2,6**	**427,1**	**68,0**	**473,0**	**3,4**
Обед																
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,00	0,9	4,9	5,0	69,0	0,0	4,1	0,3	2,2	15,4	13,0	27,8	0,4
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	0,00	5,6	6,0	8,8	114,9	0,0	6,0	0,2	0,2	44,7	24,1	79,6	1,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	16,8	21,9	16,0	328,6	0,2	8,8	0,3	3,3	29,5	38,4	183,4	2,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ,ПЕРСИКОВЫЙ,ГРУШЕВЫЙ)	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				**0,00**	**29,5**	**33,4**	**98,4**	**818,3**	**0,4**	**23,7**	**0,9**	**7,4**	**113,9**	**116,4**	**379,2**	**6,7**
Полдник																
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,00	0,1	0,1	16,5	68,5	0,0	1,4	0,0	0,2	11,5	3,9	3,5	0,7
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	0,00	4,5	5,1	27,9	175,5	0,1	2,6	0,0	0,6	27,8	13,2	58,6	0,8
Итого за прием пищи:				**0,00**	**4,6**	**5,2**	**44,4**	**244,0**	**0,1**	**4,0**	**0,0**	**0,8**	**39,3**	**17,1**	**62,1**	**1,5**
Ужин																
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	0,00	5,7	11,1	41,4	289,9	0,0	0,5	0,1	0,4	108,7	31,3	132,2	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,00	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	0,00	5,5	9,3	12,9	158,8	0,0	0,1	0,0	0,1	140,6	8,7	94,1	0,5
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**14,0**	**20,8**	**85,0**	**586,8**	**0,1**	**1,8**	**0,1**	**1,4**	**270,4**	**52,6**	**262,9**	**3,1**
Ужин 2																
2011	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**	**0,1**	**1,4**	**0,1**	**0,1**	**240,0**	**28,0**	**190,0**	**0,2**
Всего за день:				**0,00**	**80,8**	**101,5**	**281,9**	**2 386,0**	**0,9**	**32,5**	**1,4**	**12,3**	**1 090,7**	**282,1**	**1 367,2**	**14,9**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,5**									

11 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	177	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	200	0,00	7,1	9,1	30,7	232,9	0,1	0,7	0,0	1,1	149,7	45,7	162,9	1,1
2008		БАТОН	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	2,4	3,0	0,0	37,1	0,0	0,1	0,0	0,0	89,8	3,6	51,0	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,00	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники)	20	0,00	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4
Итого за прием пищи:				**0,00**	**14,3**	**15,3**	**80,4**	**517,1**	**0,1**	**2,0**	**0,0**	**1,1**	**267,9**	**65,0**	**266,7**	**2,8**
Обед																
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,8	0,1	3,9	23,9	0,1	2,5	0,0	0,7	11,1	11,6	34,4	0,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	0,00	5,1	7,5	13,3	144,4	0,1	5,4	0,2	2,0	27,2	23,3	79,4	1,1
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	0,00	19,4	8,6	1,9	163,2	0,2	1,4	0,2	1,2	28,7	32,4	184,2	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,1	6,9	20,9	157,8	0,1	10,1	0,1	0,3	36,5	28,4	83,3	1,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**35,5**	**24,0**	**97,5**	**762,3**	**0,7**	**91,4**	**0,7**	**5,9**	**134,7**	**116,8**	**438,8**	**5,8**
Полдник																
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
2011	425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	0,00	3,7	7,5	26,2	185,7	0,1	0,1	0,1	0,6	23,1	6,4	37,3	0,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**9,5**	**12,5**	**34,2**	**291,7**	**0,2**	**1,5**	**0,2**	**0,7**	**263,1**	**34,4**	**227,3**	**0,5**
Ужин																
2008	351	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,00	2,5	7,2	15,6	140,5	0,1	12,3	0,3	1,6	40,1	28,6	66,7	1,3
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	0,00	23,0	23,1	0,3	300,6	0,1	1,1	0,1	0,3	19,6	21,5	194,3	1,9
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,00	0,3	0,1	15,4	64,9	0,0	7,2	0,0	0,1	15,5	4,9	6,2	0,1
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**31,3**	**31,0**	**67,3**	**677,1**	**0,4**	**20,6**	**0,4**	**3,7**	**89,1**	**71,7**	**321,9**	**5,2**
Ужин 2																
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	200	0,00	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**0,8**	**0,8**	**19,0**	**91,2**	**0,1**	**8,0**	**0,0**	**1,3**	**28,8**	**14,4**	**19,8**	**4,0**
Всего за день:				**0,00**	**91,4**	**83,6**	**298,4**	**2 339,4**	**1,5**	**123,5**	**1,3**	**12,7**	**783,6**	**302,3**	**1 274,5**	**18,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,3**									

12 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	322	ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ (П/Ф)	180/10	0,00	6,6	10,2	46,3	298,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,9	0,0	1,4	0,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,9	2,4	21,8	121,6	0,1	0,0	0,0	0,4	7,2	4,4	25,6	0,3
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**13,6**	**15,9**	**96,4**	**585,1**	**0,1**	**60,5**	**0,1**	**0,8**	**149,8**	**34,5**	**134,7**	**1,0**
Обед																
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,2	4,5	69,6	0,0	1,7	0,1	0,0	22,2	8,1	20,1	0,4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	0,00	4,7	6,8	9,0	118,5	0,0	6,8	0,2	0,3	31,2	20,3	65,6	1,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	22,9	21,9	14,3	345,0	0,1	0,9	0,1	1,0	43,8	33,2	220,9	2,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0,0	0,0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,00	0,1	0,0	19,9	81,8	0,0	1,1	0,0	0,0	12,3	4,0	7,4	0,1
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**39,7**	**39,2**	**118,6**	**989,5**	**0,4**	**10,5**	**0,4**	**4,2**	**132,6**	**89,7**	**409,5**	**6,8**
Полдник																
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ ГРУШЕВЫЙ)	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,8**	**1,2**	**43,4**	**192,2**	**0,0**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**18,8**	**11,0**	**24,8**	**3,3**
Ужин																
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	0,00	6,9	9,2	32,7	241,7	0,2	0,8	0,0	0,6	160,9	34,9	160,4	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	0,00	6,1	10,4	14,3	176,9	0,0	0,1	0,1	0,2	156,5	9,6	104,7	0,5
2008	429	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	3,1	17,6	110,9	0,0	0,5	0,0	0,0	112,3	16,5	79,4	0,8
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**18,5**	**23,1**	**81,1**	**608,7**	**0,3**	**1,4**	**0,1**	**1,7**	**435,8**	**67,1**	**372,3**	**3,3**
Ужин 2																
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,8**	**5,0**	**8,4**	**108,0**	**0,0**	**0,6**	**0,1**	**0,0**	**248,0**	**28,0**	**184,0**	**0,2**
Всего за день:				**0,00**	**79,4**	**84,4**	**347,9**	**2 483,5**	**0,8**	**77,0**	**0,7**	**6,7**	**985,0**	**230,3**	**1 125,3**	**14,6**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,4**									

13 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	6,7	8,5	30,6	226,9	0,1	0,6	0,0	0,9	135,3	36,3	150,0	0,9
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,6	4,5	0,0	55,9	0,0	0,1	0,0	0,0	135,2	5,4	76,8	0,2
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	4,8	4,9	20,4	145,5	0,1	0,7	0,0	0,0	151,7	30,1	121,4	0,8
Итого за прием пищи:				**0,00**	**17,3**	**18,1**	**65,6**	**497,2**	**0,2**	**1,4**	**0,0**	**1,5**	**428,1**	**79,7**	**368,4**	**2,4**
Обед																
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,00	0,5	0,1	1,1	8,0	0,0	1,3	0,0	0,0	13,1	7,9	13,6	0,4
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШЕЙ ДОМАШНЕЙ	200	0,00	5,3	5,3	16,8	136,9	0,1	5,4	0,2	0,4	22,2	21,4	71,2	1,1
2011	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	0,00	14,9	12,2	13,3	221,3	0,0	0,1	0,0	1,2	32,9	26,1	153,2	2,2
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,3	6,0	9,7	107,2	0,0	30,9	0,2	2,7	80,2	29,4	58,2	1,8
2011	389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЕ,ПЕРСИКОВЫЕ,ГРУШЕВЫЙ)	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**30,5**	**24,4**	**96,5**	**727,9**	**0,3**	**39,3**	**0,4**	**6,0**	**174,9**	**108,7**	**363,5**	**9,9**
Полдник																
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	0,00	7,2	4,2	23,8	162,1	0,1	0,0	0,0	0,1	36,0	9,0	68,7	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**13,3**	**9,5**	**33,9**	**275,1**	**0,2**	**3,0**	**0,0**	**0,1**	**288,0**	**38,0**	**257,7**	**2,6**
Ужин																
2008	227	ГАЛУШКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	190/10	0,00	29,7	14,9	41,2	426,5	0,2	0,3	0,1	0,1	210,1	32,7	290,8	1,0
2008		БАТОН	50	0,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,1	0,3	1,8	0,0	2,9	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,0	0,0	132,0	5,3	75,0	0,2
2011	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	5,6	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				**0,00**	**37,3**	**33,2**	**81,0**	**780,9**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**0,4**	**365,5**	**50,1**	**408,6**	**2,4**
Ужин 2																
2008		ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	200	0,00	0,8	0,6	20,0	91,2	0,0	4,0	0,0	0,7	34,2	21,6	28,8	3,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**0,8**	**0,6**	**20,0**	**91,2**	**0,0**	**4,0**	**0,0**	**0,7**	**34,2**	**21,6**	**28,8**	**3,6**
Всего за день:				**0,00**	**99,2**	**85,8**	**297,0**	**2 372,3**	**1,0**	**48,1**	**0,6**	**8,7**	**1 290,7**	**298,1**	**1 427,0**	**20,9**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,0**									

14 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	5,1	5,8	21,2	158,3	0,0	0,5	0,0	0,6	110,9	15,2	90,0	0,5
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	0,00	6,7	10,3	12,9	172,3	0,0	0,1	0,1	0,2	189,2	10,6	121,6	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,7	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,6	2,3	0,2
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,9	2,4	21,8	121,6	0,1	0,0	0,0	0,4	7,2	4,4	25,6	0,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**14,8**	**18,5**	**70,6**	**511,0**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**1,2**	**314,9**	**32,8**	**239,5**	**1,5**
Обед																
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0,00	1,8	0,1	3,9	24,1	0,1	2,5	0,0	0,7	11,2	11,7	34,6	0,4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/6	0,00	4,7	7,4	7,5	118,6	0,0	10,6	0,2	1,8	40,1	19,9	61,0	1,2
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	90	0,00	14,4	12,9	7,3	203,0	0,0	0,4	0,1	1,3	35,0	18,4	140,6	1,9
2008	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,0	6,9	20,2	154,4	0,1	9,7	0,1	0,3	37,6	27,6	81,3	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	13,1	52,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:				**0,00**	**29,4**	**27,9**	**88,0**	**723,5**	**0,4**	**23,2**	**0,4**	**5,8**	**145,8**	**96,0**	**372,2**	**6,5**
Полдник																
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,00	0,1	0,0	19,9	81,8	0,0	1,1	0,0	0,0	12,3	4,0	7,4	0,1
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	0,00	4,1	4,6	26,1	161,1	0,1	0,1	0,0	0,6	23,7	6,5	41,3	0,4
Итого за прием пищи:				**0,00**	**4,2**	**4,6**	**46,0**	**242,9**	**0,1**	**1,2**	**0,0**	**0,6**	**36,0**	**10,5**	**48,7**	**0,5**
Ужин																
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	170	0,00	22,0	25,2	5,1	338,3	0,1	0,5	0,2	2,8	270,3	27,4	328,8	2,9
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,00	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0,0	2,0	11,7	11,3	32,4	0,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,1	0,1	16,5	68,7	0,0	1,4	0,0	0,2	11,8	4,0	3,6	0,7
2008	471	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6
2008	471	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	0,00	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3
Итого за прием пищи:				**0,00**	**29,3**	**28,9**	**61,2**	**626,7**	**0,4**	**4,6**	**0,2**	**6,7**	**307,7**	**59,4**	**419,5**	**5,9**
Ужин 2																
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	5,4	4,9	8,7	109,6	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	152,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,4**	**4,9**	**8,7**	**109,6**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,0**	**204,0**	**22,4**	**152,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**83,1**	**84,8**	**274,5**	**2 213,7**	**1,1**	**30,2**	**0,8**	**14,3**	**1 008,4**	**221,1**	**1 231,9**	**14,4**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,3**									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Втамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	**1203,0**	**1198,1**	**4457,4**	**33720,9**	**14,3**	**1249,9**	**21,5**	**172,0**	**13297,6**	**4225,1**	**17872,5**	**234,6**
Среднее значение за период	**85,9**	**85,6**	**318,4**	**2408,6**	**1,0**	**89,3**	**1,5**	**12,3**	**949,8**	**301,8**	**1276,6**	**16,8**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за	**14,3**	**32,0**	**53,8**									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 ЛЕТ	499	767	246	496	200