

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,70	0,10	3,90	19,60	0,00	2,80	1,40	0,40	28,60	21,30	30,80	0,60
2008	189	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ С МАСЛОМ	200	4,00	5,90	21,10	153,50	0,00	0,40	0,00	0,60	92,10	12,80	72,70	0,30
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50	0,10	0,00	0,00	1,10	69,70	16,30	70,70	0,80
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,40	2,50	14,40	89,80	0,00	0,40	0,00	0,00	88,20	12,50	63,40	0,20
Итого за прием пищи:				11,70	16,60	59,40	434,40	0,10	3,60	1,40	2,10	278,60	62,90	237,60	1,90
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Обед															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	6,80	7,30	21,40	181,90	0,10	6,30	0,20	1,70	35,90	27,70	92,30	1,40
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	155	11,50	12,00	17,10	223,70	0,00	22,10	0,00	1,20	64,40	33,60	132,50	2,30
2008	364	СОУС ОВОЩНОЙ	30	0,80	1,40	4,40	33,90	0,00	1,30	0,20	0,70	11,80	7,60	17,00	0,30
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,10	0,00	10,30	41,60	0,00	0,30	0,00	0,10	9,50	2,80	2,10	0,10
Итого за прием пищи:				22,50	21,10	74,40	583,10	0,20	30,00	0,40	4,80	130,60	81,20	287,40	6,10
Полдник															
2008	435	КЕФИР	150	4,50	1,50	6,00	60,00	0,10	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	199,50	0,20
2008		БАТОН	40	3,10	1,20	20,00	103,60	0,10	0,00	0,00	1,00	8,80	13,20	34,00	0,80
Итого за прием пищи:				7,60	2,70	26,00	163,60	0,20	1,10	0,00	1,00	188,80	34,20	233,50	1,00
Ужин															
2008	221	ПИРОГ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕН. МОЛОКОМ	135	16,40	15,00	30,70	321,60	0,00	0,00	0,00	1,50	46,00	8,50	59,90	0,50
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	13,80	54,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	2,10	0,00
Итого за прием пищи:				16,40	15,00	44,50	376,50	0,00	0,00	0,00	1,50	55,60	10,30	62,00	0,50
Всего за день:				58,60	55,50	211,70	1 589,70	0,50	36,20	1,80	9,50	658,80	191,60	825,70	10,50
Сбалансированность:				1	0,9	3,6									

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,60	6,40	21,90	165,20	0,00	0,50	0,00	0,50	110,90	14,80	85,60	0,50
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50	0,10	0,00	0,00	1,10	69,70	16,30	70,70	0,80
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,70	3,00	13,90	93,90	0,00	0,50	0,00	0,00	97,70	15,00	70,70	0,30
Итого за прием пищи:				11,90	17,50	55,80	430,60	0,10	1,00	0,00	1,60	278,30	46,10	227,00	1,60
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Обед															
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	5,90	6,80	14,60	146,70	0,10	15,90	0,20	1,30	58,40	31,90	87,00	1,40
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	160	11,80	12,80	23,70	257,50	0,20	1,00	0,20	4,10	28,30	83,40	166,20	3,10
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	11,30	46,80	0,00	0,70	0,00	0,10	11,20	3,20	1,70	0,40
Итого за прием пищи:				21,10	20,10	70,80	553,00	0,40	17,60	0,40	6,60	106,90	128,00	298,40	6,90
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,30	4,70	6,90	87,30	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,20	2,80	21,90	122,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	9,00	25,20	0,40
Итого за прием пищи:				6,50	7,50	28,80	209,40	0,10	0,80	0,00	0,00	160,80	25,80	133,20	0,60
Ужин															
2008		АПЕЛЬСИН	200	1,30	0,30	11,30	60,20	0,10	84,00	0,00	0,30	47,60	18,20	32,20	0,40
2008	232	СУП РЫБНЫЙ	250	10,50	6,50	17,40	170,00	0,10	7,00	0,20	1,90	27,40	33,10	118,90	1,10
2008		БАТОН	40	3,10	1,20	20,00	103,60	0,10	0,00	0,00	1,00	8,80	13,20	34,00	0,80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				14,90	8,00	58,40	372,50	0,30	91,00	0,20	3,20	92,10	66,30	185,10	2,30
Всего за день:				54,80	53,20	221,20	1 597,60	0,90	111,90	0,60	11,50	643,30	269,20	848,90	12,40
Сбалансированность:				1	1,0	4,0									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ С МАСЛОМ	250	4,20	6,70	19,40	156,10	0,10	0,40	0,00	0,70	93,90	30,30	110,20	0,70
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	32/6/6	4,00	7,90	16,00	150,80	0,10	0,00	0,00	0,90	67,90	13,70	63,90	0,60
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,80	1,80	13,40	78,10	0,00	0,30	0,00	0,00	69,80	10,60	49,00	0,20
Итого за прием пищи:				10,00	16,40	48,80	385,00	0,20	0,70	0,00	1,60	231,60	54,60	223,10	1,50
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Обед															
2008	91	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	5,90	6,80	18,60	163,50	0,10	6,80	0,20	1,60	41,20	30,50	102,20	1,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,60	4,80	23,50	151,10	0,20	11,40	0,00	0,20	45,60	32,50	95,80	1,30
		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9,30	10,10	6,90	156,10	0,00	0,50	0,00	1,70	13,70	12,50	86,80	1,30
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,10	0,00	10,00	41,70	0,00	1,40	0,00	0,00	12,00	2,90	1,80	0,10
Итого за прием пищи:				22,20	22,10	80,20	614,40	0,40	20,10	0,20	4,60	121,50	87,90	330,10	6,00
Полдник															
2008	435	КЕФИР	150	4,50	1,50	6,00	60,00	0,10	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	199,50	0,20
2008		БАТОН	40	3,10	1,20	20,00	103,60	0,10	0,00	0,00	1,00	8,80	13,20	34,00	0,80
Итого за прием пищи:				7,60	2,70	26,00	163,60	0,20	1,10	0,00	1,00	188,80	34,20	233,50	1,00
Ужин															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ С ИЗЮМОМ	140	14,60	14,40	23,00	278,90	0,00	0,10	0,00	1,80	34,70	6,90	44,80	0,50
		КОНФЕТА	21	0,00	0,00	18,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,40	0,50	0,00
2008	430	ЧАЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				14,60	14,40	41,40	352,70	0,00	0,10	0,00	1,80	44,00	9,10	45,30	0,50
Всего за день:				54,80	55,70	203,80	1 547,80	0,80	23,50	0,20	9,10	591,10	188,80	837,20	10,00
Сбалансированность:				1	1,0	3,7									

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПОЛБЯНОЙ С МАСЛОМ	250	2,20	5,70	8,80	96,10	0,00	0,40	0,00	0,10	87,80	9,70	58,90	0,10
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50	0,10	0,00	0,00	1,10	69,70	16,30	70,70	0,80
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,30	2,60	13,30	86,60	0,00	0,40	0,00	0,00	85,00	13,60	61,70	0,30
Итого за прием пищи:				9,10	16,40	42,10	354,20	0,10	0,80	0,00	1,20	242,50	39,60	191,30	1,20
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Обед															
2008	76	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	6,20	6,70	17,70	160,10	0,10	13,90	0,20	1,40	66,00	39,00	99,40	2,00
2008	212	МАКАРОННИК С ГОВЯДИНОЙ	160	13,40	14,20	28,50	294,00	0,10	0,50	0,00	2,50	27,30	17,20	118,20	1,90
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,10	0,00	10,30	41,60	0,00	0,30	0,00	0,10	9,50	2,80	2,10	0,10
Итого за прием пищи:				23,00	21,30	77,70	597,70	0,30	14,70	0,20	5,10	111,80	68,50	263,20	6,00
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,30	4,70	6,90	87,30	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20
2008		ВАФЛИ	23	0,60	0,80	17,80	81,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	2,30	8,30	0,30
Итого за прием пищи:				4,90	5,50	24,70	168,70	0,10	0,80	0,00	0,00	156,70	19,10	116,30	0,50
Ужин															
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	125	14,50	8,20	2,50	141,30	0,10	1,00	0,10	1,70	63,30	26,10	193,10	0,90
2008	42	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	35	0,90	1,50	2,30	26,10	0,00	1,80	0,00	0,90	7,30	6,20	19,40	0,30
2008		БАТОН	40	3,10	1,20	20,00	103,60	0,10	0,00	0,00	1,00	8,80	13,20	34,00	0,80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				18,50	10,90	34,50	309,70	0,20	2,80	0,10	3,60	87,70	47,30	246,50	2,00
Всего за день:				55,90	54,20	186,40	1 462,40	0,70	20,60	0,30	10,00	603,90	177,50	822,50	10,70
Сбалансированность:				1	1,0	3,3									

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С МАСЛОМ	250	4,10	6,20	20,90	156,90	0,10	0,40	0,00	0,60	92,10	23,00	96,30	0,60
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50	0,10	0,00	0,00	1,10	69,70	16,30	70,70	0,80
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,30	2,40	14,20	88,30	0,00	0,40	0,00	0,00	87,70	12,60	61,60	0,20
Итого за прием пищи:				11,00	16,70	55,10	416,70	0,20	0,80	0,00	1,70	249,50	51,90	228,60	1,60
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Обед															
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	12,10	7,60	26,10	223,80	0,30	5,70	0,20	4,10	56,70	48,20	140,10	3,00
2008	309	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	220	11,10	12,90	20,10	242,00	0,10	22,70	0,30	1,70	62,10	45,50	149,20	2,80
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	11,30	46,80	0,00	0,70	0,00	0,10	11,20	3,20	1,70	0,40
Итого за прием пищи:				26,60	21,00	78,70	614,60	0,50	29,10	0,50	7,00	139,00	106,40	334,50	8,20
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,30	4,70	6,90	87,30	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20
2008		БАТОН	40	3,10	1,20	20,00	103,60	0,10	0,00	0,00	1,00	8,80	13,20	34,00	0,80
Итого за прием пищи:				7,40	5,90	26,90	190,90	0,20	0,80	0,00	1,00	161,80	30,00	142,00	1,00
Ужин															
2008		ЯБЛОКО	150	0,50	0,50	12,90	62,00	0,00	13,20	0,00	0,80	21,10	10,60	14,50	2,90
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,90	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	18,80	3,80	61,80	0,80
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	6,90	8,20	43,50	274,50	0,10	0,20	0,00	1,40	49,60	13,80	79,00	0,80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	0,00	4,90	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	1,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				12,30	13,20	61,60	417,20	0,10	13,40	0,10	3,00	97,70	30,00	155,30	4,50
Всего за день:				57,70	56,90	229,70	1 671,50	1,00	45,60	0,60	12,80	653,20	221,30	865,60	16,30
Сбалансированность:				1	1,0	4,0									

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	250	4,10	5,90	20,50	152,90	0,10	0,40	0,00	0,10	94,20	19,30	100,80	0,80
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50	0,10	0,00	0,00	1,10	69,70	16,30	70,70	0,80
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,40	2,70	13,50	88,10	0,00	0,40	0,00	0,00	87,50	13,90	63,50	0,30
Итого за прием пищи:				11,10	16,70	54,00	412,50	0,20	0,80	0,00	1,20	251,40	49,50	235,00	1,90
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Обед															
2008	77	СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	6,70	7,20	19,30	171,80	0,10	9,40	0,20	1,50	59,10	41,30	111,10	2,20
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕРЛОВКОЙ	120	10,10	12,00	13,80	203,60	0,00	0,50	0,00	1,70	18,60	16,80	136,50	1,50
2008	364	СОУС ОВОЩНОЙ	30	0,80	1,40	4,40	33,90	0,00	1,30	0,20	0,70	11,80	7,60	17,00	0,30
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,10	0,00	10,00	41,70	0,00	1,40	0,00	0,00	12,00	2,90	1,80	0,10
Итого за прием пищи:				21,00	21,00	68,70	553,00	0,20	12,60	0,40	5,00	110,50	78,10	309,90	6,10
Полдник															
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00	0,00	0,50	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,20
2008		БАТОН	40	3,10	1,20	20,00	103,60	0,10	0,00	0,00	1,00	8,80	13,20	34,00	0,80
Итого за прием пищи:				7,50	5,00	26,30	184,60	0,10	0,50	0,00	1,00	194,80	34,20	172,00	1,00
Ужин															
2008	221	ПИРОГ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕН. МОЛОКОМ	135	16,40	15,00	30,70	321,60	0,00	0,00	0,00	1,50	46,00	8,50	59,90	0,50
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	13,80	54,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	2,10	0,00
Итого за прием пищи:				16,40	15,00	44,50	376,50	0,00	0,00	0,00	1,50	55,60	10,30	62,00	0,50
Всего за день:				56,40	57,80	200,90	1 558,70	0,50	15,40	0,40	8,80	617,50	175,10	784,10	10,50
Сбалансированность:				1	1,0	3,6									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ С МАСЛОМ	200	4,00	5,90	21,10	153,50	0,00	0,40	0,00	0,60	91,00	12,60	72,70	0,30
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,30	2,40	14,20	88,30	0,00	0,40	0,00	0,00	87,70	12,60	61,60	0,20
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50	0,10	0,00	0,00	1,10	69,70	16,30	70,70	0,80
Итого за прием пищи:				10,90	16,40	55,30	413,30	0,10	0,80	0,00	1,70	248,40	41,50	205,00	1,30
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Обед															
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	6,20	6,80	16,10	154,50	0,10	16,80	0,20	1,40	59,80	34,50	94,20	1,50
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,90	2,20	30,70	162,10	0,10	0,00	0,00	0,90	9,90	6,60	36,10	0,80
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР	105	10,10	13,10	2,50	169,00	0,00	1,00	0,10	1,70	50,70	12,60	106,10	0,90
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,10	0,00	10,30	41,60	0,00	0,30	0,00	0,10	9,50	2,80	2,10	0,10
Итого за прием пищи:				24,60	22,50	80,80	629,20	0,30	18,10	0,30	5,20	138,90	66,00	282,00	5,30
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,30	4,70	6,90	87,30	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,20	2,80	21,90	122,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	9,00	25,20	0,40
Итого за прием пищи:				6,50	7,50	28,80	209,40	0,10	0,80	0,00	0,00	160,80	25,80	133,20	0,60
Ужин															
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80/30	15,50	3,60	1,80	100,90	0,10	1,10	0,20	1,60	35,30	32,30	197,10	0,70
2008	138	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	2,10	3,10	11,90	84,40	0,00	5,50	0,20	0,90	49,80	29,90	59,90	1,70
2008		БАТОН	40	3,10	1,20	20,00	103,60	0,10	0,00	0,00	1,00	8,80	13,20	34,00	0,80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				20,70	7,90	43,40	327,60	0,20	6,60	0,40	3,50	102,20	77,20	291,00	3,20
Всего за день:				63,10	54,40	215,70	1 611,60	0,70	27,80	0,70	10,50	655,50	213,50	916,40	11,40
Сбалансированность:				1	0,9	3,4									

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ С МАСЛОМ	250	4,10	6,10	20,40	154,50	0,00	0,40	0,00	0,10	108,30	18,50	119,30	0,50
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50	0,10	0,00	0,00	1,10	69,70	16,30	70,70	0,80
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,40	2,70	13,50	88,10	0,00	0,40	0,00	0,00	87,50	13,90	63,50	0,30
Итого за прием пищи:				11,10	16,90	53,90	414,10	0,10	0,80	0,00	1,20	265,50	48,70	253,50	1,60
II Завтрак															
2008		АПЕЛЬСИН	200	1,30	0,30	11,30	60,20	0,10	84,00	0,00	0,30	47,60	18,20	32,20	0,40
Итого за прием пищи:				1,30	0,30	11,30	60,20	0,10	84,00	0,00	0,30	47,60	18,20	32,20	0,40
Обед															
2008	101	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	8,20	7,60	30,20	225,50	0,10	6,40	0,20	1,40	41,80	29,40	102,10	1,40
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	190	10,90	12,70	9,70	198,10	0,00	30,10	0,20	1,70	86,00	37,70	123,70	2,60
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				22,40	20,70	70,80	564,30	0,20	36,50	0,40	4,20	145,10	78,40	269,30	6,00
Полдник															
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00	0,00	0,50	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,20
2008		БАТОН	40	3,10	1,20	20,00	103,60	0,10	0,00	0,00	1,00	8,80	13,20	34,00	0,80
Итого за прием пищи:				7,50	5,00	26,30	184,60	0,10	0,50	0,00	1,00	194,80	34,20	172,00	1,00
Ужин															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ С ПОВИДЛОМ	130/20	14,60	14,40	27,80	297,40	0,00	0,10	0,00	1,80	33,50	6,30	40,50	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	0,00	4,90	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	1,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				14,60	14,40	32,70	316,80	0,00	0,10	0,00	1,80	41,70	8,10	40,50	0,50
Всего за день:				56,90	57,30	195,00	1 540,00	0,50	121,90	0,40	8,50	694,70	187,60	767,50	9,50
Сбалансированность:				1	1,0	3,4									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ С МАСЛОМ	250	4,80	7,30	20,40	167,70	0,10	0,50	0,00	0,70	114,30	32,60	124,60	0,70
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,70	2,80	14,80	95,60	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	14,00	70,60	0,20
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50	0,10	0,00	0,00	1,10	69,70	16,30	70,70	0,80
Итого за прием пищи:				12,10	18,20	55,20	434,80	0,20	1,00	0,00	1,80	284,40	62,90	265,90	1,70
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Обед															
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	6,50	7,30	21,20	201,10	0,10	6,90	0,20	1,60	37,50	33,60	103,30	1,50
2008	260	АЗУ	200	10,90	13,10	24,70	260,80	0,20	12,70	0,20	1,70	32,00	45,20	154,80	2,60
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,10	0,00	10,60	43,10	0,00	2,50	0,00	0,00	12,00	3,20	2,20	0,00
Итого за прием пищи:				20,80	20,80	77,70	607,00	0,40	22,10	0,40	4,40	90,50	91,50	303,80	6,10
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,30	4,70	6,90	87,30	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20
2008		ВАФЛИ	23	0,60	0,80	17,80	81,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	2,30	8,30	0,30
Итого за прием пищи:				4,90	5,50	24,70	168,70	0,10	0,80	0,00	0,00	156,70	19,10	116,30	0,50
Ужин															
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	12,60	5,80	6,90	130,60	0,10	0,80	0,00	1,60	26,20	24,00	156,60	0,80
2008	35	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	130	2,20	1,50	6,90	51,90	0,00	22,00	0,20	0,70	58,10	20,40	38,20	1,20
2008		БАТОН	32	2,50	1,00	16,00	82,90	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	10,60	27,20	0,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/9	0,00	0,00	8,70	34,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				17,30	8,30	38,50	300,20	0,20	22,80	0,20	3,10	99,60	56,80	222,00	2,60
Всего за день:				55,50	52,90	203,50	1 542,80	0,90	48,20	0,60	9,40	636,40	233,30	913,20	11,90
Сбалансированность:				1	1,0	3,7									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,70	0,10	3,90	19,60	0,00	2,80	1,40	0,40	28,60	21,30	30,80	0,60
2008	189	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПОЛЪЯНОЙ С МАСЛОМ	250	2,20	5,70	8,80	96,10	0,00	0,40	0,00	0,10	87,80	9,70	58,90	0,10
2008	3	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50	0,10	0,00	0,00	1,10	69,70	16,30	70,70	0,80
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,30	2,60	13,30	86,60	0,00	0,40	0,00	0,00	85,00	13,60	61,70	0,30
Итого за прием пищи:				9,80	16,50	46,00	373,80	0,10	3,60	1,40	1,60	271,10	60,90	222,10	1,80
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,10	7,40	32,10	0,00	1,50	0,00	0,10	5,20	3,00	5,20	1,00
Обед															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	6,00	7,20	19,10	189,70	0,10	8,50	0,20	1,40	35,90	31,70	97,50	1,50
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	120	9,80	12,00	15,30	207,00	0,00	0,50	0,00	1,10	13,20	18,60	105,60	1,30
2008	364	СОУС ОВОЩНОЙ	30	0,80	1,40	4,40	33,90	0,00	1,30	0,20	0,70	11,40	7,60	16,90	0,30
2008	К/к	ХЛЕБ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,10	0,00	10,30	41,60	0,00	0,30	0,00	0,10	9,50	2,80	2,10	0,10
Итого за прием пищи:				20,00	21,00	70,30	574,20	0,20	10,60	0,40	4,40	79,00	70,20	265,60	5,20
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,30	4,70	6,90	87,30	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20
2008		БАТОН	40	3,10	1,20	20,00	103,60	0,10	0,00	0,00	1,00	8,80	13,20	34,00	0,80
Итого за прием пищи:				7,40	5,90	26,90	190,90	0,20	0,80	0,00	1,00	161,80	30,00	142,00	1,00
Ужин															
2008		АПЕЛЬСИН	200	1,30	0,30	11,30	60,20	0,10	84,00	0,00	0,30	47,60	18,20	32,20	0,40
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	135	10,10	9,50	44,30	302,10	0,10	8,80	0,00	1,60	72,40	21,10	109,70	1,30
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,30	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				11,40	9,80	65,30	401,00	0,20	92,80	0,00	1,90	125,70	40,60	141,90	1,70
Всего за день:				49,00	53,30	215,90	1 572,00	0,70	109,30	1,80	9,00	642,80	204,70	776,80	10,70
Сбалансированность:				1	1,1	4,4									

