

1 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	14	Сыр (порциями)	30	7	6,9	0	109,2	0,2	78	0,1	0	0,1	0,5	0	0	0,1	7,1	264	150	10,5	0,3	1,1	0
2008	184	Каша пшеничная жидкая	200	2,7	4,5	17,6	117,9	0	22,6	0,7	0,1	0,1	0	0,1	0,3	9,9	11,6	53,2	19,2	0,6	0,4	1,1	1,1
2008	432	Кофейный напиток	200	0,4	0	19,9	79,9	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	10,3	11,2	6,3	0,2	0	0	0
		Хлеб	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3
2008	467	Булочка домашняя	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0	73,7	0,7	0,2	0,1	0	0	0,8	27,8	17,4	64,4	11,2	0,6	0,4	1,5	1,5
Итого за прием пищи:				19,9	27,4	107,7	741,3	0,2	174,3	1,6	0,3	0,2	0,1	0,5	0,1	1,6	51,9	308,4	297,0	50,6	1,9	2,1	2,9
<b>Обед</b>																							
2008	50	Салат "Свеколка"	100	1,3	10,1	11,7	142,3	3,2	1,8	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	10,3	32,7	41,1	19,1	1,2	0,3	5,5
2008	76	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,6	12,2	114,7	8,4	180,5	2,3	0	0	0	0	0,1	0,6	12,1	48,9	51,0	24,1	1,2	0,5	6,4
2008	181	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,5	4,6	25,4	151,3	0	26,9	0,3	0,1	0	0	0	0,5	7,2	12,7	52,9	18,3	0,4	0,5	0,5	0,5
2008	364	Суп томатный №364	50	0,4	2,6	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,1	0,7
2008	272	Котлеты	60	12,5	13,8	11,2	210,5	0	0	2,3	0	0	0,1	1,5	0,2	2,6	5	11,4	134,4	21,0	2,0	2,0	4,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0
		Хлеб	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3
Итого за прием пищи:				21,1	38,5	93,2	787,7	12,6	269,2	10,6	0,1	0	0,1	1,5	0,5	4,3	43,9	130,6	312,6	95,4	5,9	3,6	17,7
Всего за день:				41,0	66,0	200,9	1529,0	12,8	443,5	12,2	0,4	0,2	0,2	2,0	0,6	5,9	95,8	439,0	609,8	147,0	7,8	5,7	20,6

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	2,5	4,2	17,9	115,0	0	23,6	0,7	0,1	0	0	0	0	0,2	5,8	10,2	20,6	4,8	0,3	0,1
		КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0
Итого за прием пищи:																						
				4,8	4,7	63,1	306,2	0	23,6	0,8	0,1	0	0	0	0,4	12,9	25,8	43,1	9,8	0,5	0,3	0
<b>Обед</b>																						
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	7,6	8,0	105,2	4,2	1226,4	4,0	0	0	0,1	0	0,2	0,8	11,2	42,2	53,6	33,2	1,2	0,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,5	9,8	18,9	170,2	6,6	161,8	4,6	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	23,6	57,4	23,4	1,1	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,8	5,1	20,6	143,5	0	23,6	2,7	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,4	12,7	16,1	108,0	72,5	2,5	0,8
2008	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	17,8	10,3	3,1	168,2	0,6	83,2	1,8	0	0,2	0,1	0,1	0	3,1	2,7	51,2	176,6	26,3	0,5	0,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0
Итого за прием пищи:																						
				29,7	36,1	89,9	781,7	12,4	1556,6	14,5	0,1	0,5	0,4	0,1	0,6	6,6	45,7	153,7	420,8	165,0	5,6	2,9
Всего за день:																						
				34,5	40,8	153,0	1097,9	12,4	1580,2	15,3	0,2	0,5	0,4	0,1	0,6	7,0	58,6	179,5	463,9	174,8	6,1	3,2

## 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		С, мг экв.	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг											
<b>Завтрак</b>																																		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	118	0,4	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	3,8	0	0	0	0	0	0		
2008	184	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	1,6	4,1	18,5	115,1	0	23,6	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,4	34,8	11,9	0,2	0,4	0,3	0	0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	0	0		
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,2</b>	<b>21,1</b>	<b>48,0</b>	<b>393,7</b>	<b>0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28,3</b>	<b>65,0</b>	<b>21,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>																																		
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	6,2	121,9	12,3	210,7	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37,2	34,3	17,9	0,9	0,3	3,2	0,3	3,2	0,3	
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	4,6	3,5	24,0	141,5	5,7	191,9	3,0	0	0,2	0,1	0	0,3	1,5	15,2	28,1	112,2	65,8	2,3	0,8	5,0	0	28,1	112,2	65,8	2,3	0,8	5,0	0,3	0,8	5,0	
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,5	11,7	6,7	171,6	0	15,1	0,4	0	0	0,1	1,5	0,2	2,3	5	8,3	108,2	13,6	1,5	2,0	4,3	0	8,3	108,2	13,6	1,5	2,0	4,3	0,3	4,3	0,3	
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	5,2	19	132,4	0	26,9	0,9	0,1	0,1	0	0	0,2	0,4	11,9	17,0	64,3	23,4	0,8	1,3	0	0	17,0	64,3	23,4	0,8	1,3	0,5	1,3	0,5	1,3	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,7	0	0	6,4	7,0	4,3	0,1	0,7	0,1	0,7	0,1	0,7	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	18,6	82,2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	1,8	9,5	23,6	16,3	0,8	0,3	0	0	9,5	23,6	16,3	0,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0,4	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	0	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,3</b>	<b>34,4</b>	<b>92,0</b>	<b>758,0</b>	<b>19,0</b>	<b>504,7</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>50,5</b>	<b>111,6</b>	<b>368,8</b>	<b>144,7</b>	<b>6,6</b>	<b>4,2</b>	<b>14,8</b>	<b>0</b>	<b>111,6</b>	<b>368,8</b>	<b>144,7</b>	<b>6,6</b>	<b>4,2</b>	<b>14,8</b>	<b>4,2</b>	<b>14,8</b>	<b>4,2</b>	<b>14,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,5</b>	<b>55,5</b>	<b>140,0</b>	<b>1151,7</b>	<b>19,0</b>	<b>646,3</b>	<b>10,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>5,6</b>	<b>62,3</b>	<b>139,9</b>	<b>433,8</b>	<b>166,2</b>	<b>7,8</b>	<b>4,8</b>	<b>15,4</b>	<b>0,8</b>	<b>139,9</b>	<b>433,8</b>	<b>166,2</b>	<b>7,8</b>	<b>4,8</b>	<b>15,4</b>	<b>4,8</b>	<b>15,4</b>	<b>4,8</b>	<b>15,4</b>



4 день

борник жетпур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины				Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	2,4	4,2	16,5	110,7	0	23,6	0,1	0,1	0	0,1	0	0,1	0,6	7,9	21,1	77,4	11,7	0,5	0,3	0	0		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,6	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	
<b>того за прием пищи:</b>				<b>4,7</b>	<b>4,7</b>	<b>52,4</b>	<b>265,4</b>	<b>0</b>	<b>25,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>15,0</b>	<b>35,3</b>	<b>95,6</b>	<b>17,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>																										
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,0	88,2	17,3	99,2	2,2	0	0	0	0	0,1	0,5	10,1	46,5	26,8	14,6	0,8	0,3	2,6	2,6	2,6	
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	6,7	8,6	100,0	12,4	173,4	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,9	48,9	47,3	21,2	1,0	0,4	4,7	4,7	4,7	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,5	32,6	187,5	0	23,1	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	9,2	40,6	7,3	0,9	0,4	0,8	0,8	0,8	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №564	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,1	0,7	0,7	0,7	
2008	61	ПАРОВАЯ РЫБА	70	10,9	0,5	2,2	55,9	0,2	5,6	0,2	0	0,1	0,1	0	0,7	4,3	25,7	153,9	35,2	0,5	0,8	105,1	105,1	105,1		
		КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0	0	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	
<b>того за прием пищи:</b>				<b>22,3</b>	<b>20,2</b>	<b>101,0</b>	<b>662,7</b>	<b>30,9</b>	<b>361,3</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>2,7</b>	<b>43,8</b>	<b>152,3</b>	<b>298,1</b>	<b>87,6</b>	<b>3,5</b>	<b>2,2</b>	<b>114,2</b>	<b>114,2</b>	<b>114,2</b>	
<b>того за день:</b>				<b>27,0</b>	<b>24,9</b>	<b>153,4</b>	<b>928,1</b>	<b>30,9</b>	<b>386,5</b>	<b>7,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>3,5</b>	<b>58,8</b>	<b>187,6</b>	<b>393,7</b>	<b>104,6</b>	<b>4,2</b>	<b>2,7</b>	<b>114,6</b>	<b>114,6</b>	<b>114,6</b>	<b>114,6</b>	



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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	184	КАША ПШЕННАЯЖИДКАЯ	200	2,7	4,5	17,6	117,9	0	22,6	0,7	0,1	0,1	0	0	0,1	0,3	9,9	11,6	53,2	19,2	0,6	0,4	1,1
		КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
				5,0	5,0	62,8	308,1	0	22,6	0,8	0,1	0,1	0	0	0,5	17,0	27,2	75,7	24,2	0,8	0,6	1,4	
<b>Обед</b>																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,3	0,1	11,7	52,4	3,2	1,8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	10,3	32,7	40,9	19,1	1,2	0,3	5,5
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	6,9	15,7	131,4	6,7	173,3	2,5	0	0,1	0,1	0	1,0	8,6	32,9	69,9	25,7	1,1	0,3	5,4	
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	5,2	19	132,4	0	26,9	0,9	0,1	0,1	0	0,2	0,4	11,9	17,0	64,3	23,4	0,8	0,5	1,3	
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	7,3	7,8	1,6	101,5	0,5	3,8	1,0	0	0,1	0,1	1	1,5	4,6	5,2	71,7	9,3	1,1	1,3	3,1	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
				16,5	20,5	83,9	572,4	10,4	207,4	4,6	0,1	0,2	0,2	1	3,3	42,5	102,0	265,0	82,8	4,4	2,6	15,6	
<b>Итого за День:</b>																							
				21,5	25,5	146,7	881,5	10,4	230,0	5,4	0,2	0,3	0,2	1	3,8	59,5	129,2	340,7	107,0	5,2	3,2	17,0	

7 день

Характеристика	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0	73,7	0,7	0,2	0,1	0	0	0	0,8	27,8	17,4	64,4	11,2	0,6	0,4	1,5
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	2,4	4,2	16,6	110,7	0	23,6	0,1	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	7,9	23,4	77,8	11,9	0,5	0,3	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	19,9	79,9	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	10,3	11,2	6,3	0,2	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3
того за прием пищи:				12,6	18,2	106,6	624,9	0	97,3	0,9	0,3	0,2	0	0	0,1	1,8	42,8	56,2	171,6	32,8	1,5	0,9	1,8
<b>Обед</b>																							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	70	0,8	3,4	6,9	60,7	7,2	180,8	1,7	0	0	0	0	0,4	4,9	25,1	17,7	10,4	0,9	0,1	0,1	2,1
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	0,2	2,4	1,1	25,7	0,8	4,6	1,1	0	0	0	0	0	1,4	13,4	6,5	4,5	0,1	0,1	0,1	0,5
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,5	32,6	186,8	0	22,6	1,2	0,1	0,1	0	0,1	0,5	10,2	9,6	40,7	7,3	0,9	0,4	0,6	
2008	254	СОСИСКИ САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,3	13,4	0,2	140,9	0	0	0	0	0,1	0,1	0	1,1	0	18,9	85,9	10,8	1	0	0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7	
		КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	
того за прием пищи:				15,3	27,0	89,4	645,2	9,0	288,0	5,4	0,1	0,2	0,1	0	0,1	2,3	25,8	89,0	180,3	42,3	3,2	0,9	4,4
того за день:				27,9	45,2	196,0	1270,1	9,0	365,3	6,3	0,4	0,4	0,1	0	0,2	4,1	68,6	145,2	351,9	75,1	4,7	1,8	6,2



8 день

борник ецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	5,3	19	133,0	0	27,2	0,9	0,1	0,1	0	0	0,2	0,4	11,9	12,5	63,4	23,1	0,8	0,5	1,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	8,6	9,3	4,5	129,2	0,2	0	1,3	0	0,1	0	1,2	0,2	1,8	5,4	6,3	88,4	12,5	1,3	1,7	3,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	0,3
того за прием пищи:				14,7	17,9	56,2	431,1	1,2	87,2	3,6	0,1	0,1	1,2	0,4	2,6	26,6	43,7	185,2	49,5	3,2	2,5	5,9	5,9
<b>Обед</b>																							
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	70	3,5	11,9	7,9	152,7	7,4	39,1	4,7	0	0,1	0	0,8	0,2	0,9	7,4	26,4	67,7	18,2	0,8	0,2	2,6
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,5	4,9	9,2	85,6	7,8	150,1	2,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	7,5	27,8	40,7	19,1	0,9	0,4	3,9
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,2	4,2	21,9	131,4	0	23,6	0,2	0,1	0	0	0	0,1	0,4	6,2	11,5	45,8	16,0	0,3	0,5	0,5
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,3	7,5	3,7	106,9	0	9,4	0,2	0	0	0,1	1	0,1	1,5	3,2	6,8	69,8	8,7	1,0	1,2	2,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	0	0	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	0,3
того за прием пищи:				17,2	31,8	82,0	671,2	16,2	283,8	8,6	0,1	0,2	0,1	1,8	0,5	3,8	33,6	93,1	249,2	71,6	3,3	2,6	10,7
сего за день:				31,9	49,7	138,2	1102,3	17,4	371,0	12,2	0,2	0,3	0,2	3,0	0,9	6,4	60,2	136,8	434,4	121,1	6,5	5,1	16,6



9. день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,6	33,4	191,9	0	23,6	1,2	0,1	0,1	0	0,1	0,5	10,4	11,0	42,0	7,6	0,9	0,4	0,8
2008	254	КОЛБАСКИ ДЕТСКИЕ	60	6,3	13,4	0,2	140,9	0	0	0	0	0,1	0,1	0	1,1	0	18,9	85,9	10,8	1	0	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0	22,1	90,3	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	14,0	25,4	12,3	0,5	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,8</b>	<b>18,5</b>	<b>69,8</b>	<b>491,6</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>17,5</b>	<b>49,0</b>	<b>171,5</b>	<b>34,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>																						
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	0,8	7,5	3,3	81,5	2,7	26,4	3,5	0	0	0	0	0,1	4,4	7,7	16,4	7,5	0,5	0,3	1,5
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	6,9	15,7	131,4	6,7	173,3	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	8,6	32,9	69,9	25,7	1,1	0,3	5,4
2008	265	ПЛОВ	70/30	7,7	7,9	11,5	142,2	0,5	62,8	1,3	0	0	0,1	1,6	1,0	7,1	7,0	88,1	16,9	1,1	1,4	3,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	18,6	82,2	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0,2	1,8	9,5	23,6	16,3	0,8	0,3	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,2</b>	<b>23,4</b>	<b>63,2</b>	<b>505,8</b>	<b>9,9</b>	<b>262,6</b>	<b>7,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>0,4</b>	<b>29,0</b>	<b>62,2</b>	<b>216,2</b>	<b>69,8</b>	<b>3,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,0</b>	<b>41,9</b>	<b>133,0</b>	<b>997,4</b>	<b>9,9</b>	<b>286,2</b>	<b>8,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>46,5</b>	<b>111,2</b>	<b>387,7</b>	<b>103,9</b>	<b>6,3</b>	<b>3,1</b>	<b>11,6</b>

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Витамины					Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
<b>Завтрак</b>																											
2008	446	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	0,1	0	0,5	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	30,0	6,8	1,9	0,3	0	0	
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,3	15,5	116,9	0	22,5	0,9	0,1	0	0	0,2	5,8	17,3	75,1	29,8	0,9	0,8	1,5	0,8	0,8	0,8	0,8	1,5	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0,1	0,3	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	0,7	0,7	0,7	0	0	
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0,1	0,8	13,2	4	4,4	0,8	0,1	0,8	0,1	0,8	0,1	0,8	0,8	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,1</b>	<b>11,9</b>	<b>55,4</b>	<b>363,7</b>	<b>1,7</b>	<b>76,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>18,6</b>	<b>241,6</b>	<b>204,1</b>	<b>46,5</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>2,6</b>					
<b>Обед</b>																											
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	107,8	18,0	98,0	4,5	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1,0	0,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,8	8,5	91,5	12,4	167,9	2,2	0	0	0	0,2	0,7	9,9	45,3	44,8	20,9	1,0	0,4	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,9	4,3	18,7	121,9	0	23,6	0,1	0,1	0	0	0,2	0,7	10	32,0	98,5	15,5	0,5	0,3	0	0	0	0	0	
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,4	12,4	0,4	155,9	0,9	40,3	0,1	0,1	0,1	0,4	4,4	3,8	11,9	109,4	12,4	1,1	1,5	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,7</b>	<b>35,9</b>	<b>69,8</b>	<b>671,7</b>	<b>32,3</b>	<b>391,4</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>6,4</b>	<b>41,3</b>	<b>134,3</b>	<b>307,4</b>	<b>74,3</b>	<b>3,9</b>	<b>2,7</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>30,8</b>	<b>47,8</b>	<b>125,2</b>	<b>1035,4</b>	<b>34,0</b>	<b>467,6</b>	<b>9,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>6,9</b>	<b>59,9</b>	<b>375,9</b>	<b>511,5</b>	<b>120,8</b>	<b>6,3</b>	<b>4,5</b>	<b>14,3</b>	<b>14,3</b>	<b>14,3</b>	<b>14,3</b>	<b>14,3</b>	