



СОГЛАСОВАНО

С.Е.Варлашина

УТВЕРЖДАЮ

Е.К.Белицкая



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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,8	5,0	25,7	165,0	0	0,5	0	0,6	112,5	15,3	88,5	0,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				8,0	11,0	58,1	360,1	0,1	0,5	0,1	1,6	133,5	32,6	127,8	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	250	9,5	8,2	17,7	183,9	0,3	5,2	0,2	3,3	47,1	36,0	106,7	2,3
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	70	8,1	17,7	10,2	235,5	0,1	0,4	0	1,5	12,0	14,2	79,6	1,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	4,3	2,9	27,9	152,8	0,1	0	0	0,9	10,4	6,0	32,5	0,7
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7	0	5	0	0,1	11,6	7	21,1	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				26,6	29,4	94,8	750,1	0,6	10,6	0,2	7,1	99,7	80,2	291,2	6,3
Полдник															
2008	214	ОМЛЕТ	60	5,5	8,6	1,3	106,7	0	0,1	0,1	2,5	43,6	6,7	84,8	0,9
2008	56	ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,5	2,9	8,5	66,7	0	4,1	0,2	1,6	35,7	20,5	40,5	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
Итого за прием пищи:				10,4	12,1	68,4	424,4	0	11,2	0,3	4,7	103,4	68,4	174,4	3,0
Всего за день:				45,5	52,6	231,2	1577,6	0,71	24,3	0,6	13,5	343,6	185,2	600,4	12,3

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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	5,2	31,7	196,0	0,1	0,5	0	0,1	119,3	28,0	143,0	1,3
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				12,9	14,2	69,6	455,9	0,2	1,1	0,1	1,1	256,5	59,9	271,4	2,5
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	7,9	6,0	23,3	177,8	0,1	5,7	0,2	0,3	37,5	25,1	93,8	1,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	170	13,5	16,2	31,0	326,4	0,1	1,7	0,2	2,7	24,7	33,9	150,1	1,4
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	1,3	2,7	27,0	0	13,6	0,1	0,7	10,1	11,5	19,0	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				26,4	24,0	94,7	702,1	0,3	21,0	0,5	5,0	90,9	87,5	314,2	5,2
Полдник															
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	130/30	20,8	12,9	38,0	352,9	0	0,5	0,1	0,6	184,3	26,6	226,3	1,0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
Итого за прием пищи:				28,4	19,3	68,9	570,7	0	1,1	0,2	0,6	435,6	57,3	425,3	1,4
Всего за день:				68,2	57,6	243,1	1771,7	0,51	25,2	0,8	6,8	790,0	208,7	1017,9	10,5

3 день

Сборник рецептур	№ 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	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	5,7	28,5	190,0	0,1	0,5	0	2,1	114,7	65,7	152,9	2,0
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
Итого за прием пищи:				12,1	14,8	60,9	423,9	0,2	0,6	0,1	3,1	229,6	86,7	245,6	3,4
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	250	6,5	8,0	13,4	154,2	0,1	18,9	0,2	1,6	57,5	33,2	90,1	1,8
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	70	11,1	10,9	10,2	185,2	0	0,4	0	1,5	9,7	5,3	18,2	0,4
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,6	3,6	15,8	103,8	0,1	7,3	0	0,2	44,3	22,5	69,2	0,8
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО)	60	0,5	0,1	2,0	11,4	0	6,1	0,1	0,1	11,0	9,8	20,0	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				25,0	23,1	79,1	625,5	0,3	32,7	0,3	4,7	141,1	87,8	248,8	5,4
Полдник															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	80	12,3	9,0	3,4	145,7	0	0,2	0,1	2,6	59,2	28,0	177,8	1,2
2008	55	ИКРА ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ	60	1,1	4,2	6,9	71,2	0	11,4	0,2	1,9	25,0	15,1	25,5	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1	0	12,5	49,5	0	0	0	0	9,3	3,4	3,8	0,1
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
Итого за прием пищи:				16,6	13,9	50,2	394,8	0,1	18,6	0,3	5,2	104,5	81,6	252,8	3,3
Всего за день:				54,2	51,9	200,1	1487,2	0,61	53,9	0,7	13,1	482,2	260,1	754,2	13,5

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	112	СУП "ЛАПША" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,5	5,1	29,1	183,2	0	0,5	0	0,6	113,2	15,7	92,8	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	126,8	15,7	90,2	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				12,1	13,9	67,5	442,7	0,1	1,1	0,1	1,6	250,0	44,6	217,9	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР. Б.	250	6,7	7,9	15,1	159,0	0,1	5,2	0,2	1,4	36,1	28,1	95,5	1,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,8	15,3	19,5	270,3	0,2	10,1	0,2	2,2	31,4	37,9	153,3	1,9
2008	40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	2,1	2,3	31,1	0	11,8	0	0,9	14,3	9,7	20,9	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				24,4	25,8	74,6	631,3	0,4	27,1	0,4	5,8	100,4	92,7	321,0	5,7
Полдник															
2002	130	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120/20	20,8	16,3	24,6	342,3	0	0,2	0,1	1,8	161,3	23,2	210,9	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,7	9,5	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи:				28,7	23,9	56,4	572,2	0,1	1,2	0,2	1,8	374,0	51,6	381,9	1,4
Всего за день:				65,7	63,7	208,4	1689,2	0,61	31,4	0,7	9,3	731,4	192,9	927,8	10,1

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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,4	5,3	33,0	199,9	0,1	0,5	0	0,6	113,3	29,8	124,4	0,6
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
Итого за прием пищи:				11,1	14,4	65,4	433,8	0,2	0,6	0,1	1,6	228,2	50,8	217,1	2,0
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	250	6,4	7,9	16,3	165,0	0,1	15,5	0,2	1,6	55,7	34,5	92,3	1,9
2008	319	КНЕЛИ ИЗ МЯСА	70	7,6	17,9	5,8	218,0	0,1	0,4	0	1,5	21,0	14,3	81,5	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	4,9	3,6	22,4	140,0	0,2	0	0	2,7	15,6	72,6	107,4	2,5
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	50	0,8	2	4,6	39,3	0	2,0	0	0,9	21,6	9,9	20,2	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				24,0	31,9	86,8	733,2	0,5	17,9	0,2	8,0	132,5	148,3	352,7	7,7
Полдник															
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ-2	200	2,7	9,5	19,7	176,2	0,1	18,5	0,3	3,4	31,2	33,1	72,4	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4
Итого за прием пищи:				9,2	12,9	55,1	373,9	0,2	19,1	0,3	4,3	166,1	60,8	200,4	3,1
Всего за день:				44,8	59,3	217,2	1583,9	0,91	39,6	0,6	14,0	533,8	263,9	777,2	14,2

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	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,3	5,0	22,2	149,1	0	0,5	0	0,5	111,3	14,4	84,7	0,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				7,5	11,0	54,6	344,2	0,1	0,5	0,1	1,5	132,3	31,7	124,0	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,3	5,2	16,4	138,1	0,1	5,7	0,2	0,4	33,9	23,2	77,4	1,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80	7,9	16,7	7,9	219,6	0,1	8,4	0,2	1,6	33,3	23,5	95,6	1,4
	11	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	9,8	3,8	20,3	152,8	0,2	0,2	0	3,7	66,1	35,1	103,7	2,5
2008		ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ	50	0,4	0,1	1,3	6,8	0	2	0	0,1	10,4	6,3	19	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				28,7	26,3	83,6	688,2	0,5	16,3	0,4	7,1	162,3	105,1	347,0	7,5
Полдник															
2008	214	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	80	9,7	12,7	5,2	176,9	0,1	0,1	0,1	1,7	52,1	13,3	136,2	1,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	126,8	15,7	90,2	0,2
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
Итого за прием пищи:				17,7	21,4	57,8	498,9	0,1	11,9	0,2	2,3	216,0	77,3	293,4	3,1
Всего за день:				54,4	58,8	205,9	1574,3	0,71	30,7	0,7	11,0	517,6	218,1	771,4	13,6

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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,7	5,2	30,9	191,4	0,1	0,5	0	0,1	131,2	25,7	164,9	0,6
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				12,5	14,2	68,8	451,3	0,2	1,1	0,1	1,1	268,4	57,6	293,3	1,8
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	111	СУП С КРУПОЙ И МЯСОМ	250	5,9	5,2	16,6	137,3	0,1	5,7	0,2	0,2	29,9	26,2	82,3	1,1
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	11,1	10,9	10,2	185,2	0	0,4	0	1,5	9,8	5,4	18,2	0,4
2008	132	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,6	3,6	15,8	103,8	0,1	7,3	0	0,2	42,2	22,0	69,2	0,8
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0	12,6	0,1	0,2	7	10,1	13,1	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				24,5	20,3	82,2	609,3	0,3	26,0	0,3	3,4	107,5	80,7	234,1	4,6
Полдник															
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНЕ	120/30	20,7	18,2	18,1	338,2	0	0,2	0,2	1,3	171,7	23,0	216,8	0,9
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	22,9	164,1	0,1	1,4	0,1	0,1	240,3	28	190	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи:				28,8	26,1	63,3	627,4	0,1	1,6	0,3	1,4	420,7	57,0	433,8	1,7
Всего за день:				66,3	60,7	224,2	1731,0	0,61	30,7	0,7	6,0	803,6	199,3	968,2	9,5

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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	6,6	30,0	203,6	0,1	0,5	0	1,1	122,6	46,8	161,8	1,2
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	3,1	0	38,8	0	0,1	0	0	93,9	3,7	53,4	0,1
Итого за прием пищи:				12,1	15,7	62,4	437,5	0,2	0,6	0,1	2,1	237,5	67,8	254,5	2,6
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МБ	250	9,5	8,2	17,7	183,9	0,3	5,2	0,2	3,3	47,1	36,0	106,7	2,3
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	60	12,2	13,9	1,4	184,0	0	0,6	0,2	1,8	10,3	4,7	10,6	0,2
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	4,9	3,6	22,4	140,0	0,2	0	0	2,7	15,6	72,6	107,4	2,5
2008	23	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	2,1	2,6	32,8	0	11,7	0	0,9	16,9	10,5	22,2	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				31,6	28,3	81,8	711,6	0,6	17,5	0,4	10,0	108,5	140,8	298,2	7,3
Полдник															
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В Т/О ПОДЛИВЕ	60/20	10,8	6,0	11,1	141,9	0,1	2,1	0,2	2,7	42,0	40,0	154,2	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	2,8	29	149,6	0	0	0	0,3	6,5	18,0	54,7	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,8	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
Итого за прием пищи:				15,6	9,1	82,4	468,8	0,1	2,1	0,2	3,6	66,0	67,0	239,0	2,7
Всего за день:				59,8	53,2	236,5	1660,9	0,91	22,2	0,7	15,8	419,0	279,6	798,7	14,0

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	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,5	5,1	28,3	180,2	0,1	0,5	0	0,1	117,5	25,4	131,3	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	18,2	112,4	0	0,6	0	0	126,8	15,7	90,2	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				12,1	13,9	66,7	439,7	0,2	1,1	0,1	1,1	254,3	54,3	256,4	2,1
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	83	БОРЩ НА М/Б	250	6,4	7,9	17,3	168,8	0,1	15,5	0,2	1,6	55,8	34,5	92,3	1,9
2008	288	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	11,1	10,9	10,2	185,2	0	0,4	0	1,5	9,7	5,3	18,2	0,4
2008	132	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	3,2	4,0	16,8	114,3	0,1	7,4	0	0,2	64,7	24,7	83,6	0,9
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	3,9	8,3	74,6	0	4,1	0,2	2,0	34,6	19,7	39,2	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				26,4	27,2	90,3	713,8	0,3	27,4	0,4	6,6	183,4	101,2	284,6	6,1
Полдник															
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)	130/30	18,8	13,2	44,7	376,0	0	0,8	0,6	2,3	149,1	30,0	197,3	1,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,7	9,5	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				25,2	18,9	77,4	587,0	0,1	1,8	0,7	2,3	357,9	55,4	352,1	1,8
Всего за день:				64,2	60,1	244,3	1783,5	0,61	32,3	1,2	10,1	802,6	214,9	900,1	11,4

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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,1	5,6	32,4	202,6	0,1	0,5	0	0,9	115,8	34,2	135,5	0,9
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,2	48,0	0	0	0	0	11,0	4,1	4,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,0	20,2	147,1	0,1	0	0,1	1,0	10,0	13,2	34,9	0,8
Итого за прием пищи:				9,3	11,6	64,8	397,7	0,2	0,5	0,1	1,9	136,8	51,5	174,8	2,2
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Обед															
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	250/10	6,7	10,2	17,2	194,4	0,1	6,7	0,2	2,0	48,0	30,0	109,6	1,5
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2	3,5	16,9	107,5	0,1	8,4	0	0,2	13,2	22,0	56,1	1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ	70/15	7,6	16,8	9,6	225,1	0,1	1,5	0,2	1,6	17,0	20,2	91,6	1,1
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,6	53,6	0	11,6	0	1,3	27,5	10,2	20,6	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,9	38,7	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:				21,5	34,0	87,0	751,5	0,4	28,2	0,4	6,4	124,3	99,4	329,2	6,0
Полдник															
2008	210	МАКАРОНЫ С САХАРОМ И С СЫРОМ	160	8,3	7,1	41,3	260,9	0,1	0	0	1,0	123,7	10,9	96,5	1,0
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,7	3,0	17,7	112,8	0	0,6	0	0	127,2	18,7	93,5	0,4
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4
Итого за прием пищи:				13,1	10,5	73,7	440,9	0,1	7,6	0	1,0	256,5	59,0	209,6	1,8
Всего за день:				44,4	56,2	235,4	1633,1	0,71	38,3	0,5	9,4	524,6	213,9	720,6	11,4